

Sroka, Katrin

Das Konzept von Achtsamkeit im professionellen Kontext  
der Sozialen Arbeit am Beispiel der HelferInnen in der  
Kinder- und Jugendhilfe

MASTERARBEIT

HOCHSCHULE MITTWEIDA

---

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida

2019

Sroka, Katrin

Das Konzept von Achtsamkeit im professionellen Kontext  
der Sozialen Arbeit am Beispiel der HelferInnen in der  
Kinder- und Jugendhilfe

MASTERARBEIT

HOCHSCHULE MITTWEIDA

---

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida

2019

Erstprüferin: Frau Prof. Dr. phil. Patricia Kröber

Zweitprüferin: Prof. Dr. phil. Nadine Kuklau

## **Bibliografie**

Sroka, Katrin

Das Konzept von Achtsamkeit im professionellen Kontext der Sozialen Arbeit  
am Beispiel der HelferInnen in der Kinder- und Jugendhilfe. S. 87

Mittweida, Hochschule Mittweida (FH), Fakultät Soziale Arbeit

Masterthesis, 2019

### **Referat:**

Die Masterarbeit befasst sich mit dem Thema und Konzept der Achtsamkeit und dessen Wirkungen. Das Hauptaugenmerk wird dabei auf den Einsatz des Konzepts von Fachkräften in helfenden Berufen (Soziale Arbeit und Sozialpädagogik) sich selbst gegenüber sowie innerhalb der Kinder- und Jugendhilfe gelegt. Es wird der Forschungsfrage nachgegangen, ob und wenn ja welchen Einfluss eine achtsamkeitsbasierte Haltung für die Erhaltung der Gesundheit der Sozialarbeiter hat und ob eine achtsamkeitsbasierte Haltung positiven Einfluss auf therapeutische Hilfefkonzepte haben kann. Nach einer theoretischen Betrachtung der Ursprünge des Konzeptes der Achtsamkeit etc., liegt der Fokus der Arbeit auf leitfadengestützten Experteninterviews. Die zu untersuchende Stichprobe besteht aus vier Sozialpädagoginnen. Die qualitative Datenauswertung inklusive der qualitativen Inhaltsanalyse erfolgt nach Mayring. Abschließend werden die Ergebnisse der empirischen Untersuchung dargelegt.

## **Vorwort**

Ich möchte an dieser Stelle meinen aktuellen oder ehemaligen Kolleginnen vom sozialpädagogischen Betreuungsdienst Delphin danken für ihre Bereitschaft mir bei diesem interessanten Forschungsthema zu helfen und besonders meiner langjährigen Chefin, die mich immer wieder zum Abschluss ermutigte und mir die Möglichkeit gab meine Arbeitszeit flexibel zu gestalten sowie Studienzeiten im Büro ermöglichte.

Besonders danken möchte ich meiner Erstleserin Frau Prof. Kröber, welche sich bereit erklärte ihre erste Masterarbeit zu betreuen und sich für dieses Forschungsthema begeisterte, mir immer wieder wertvolle Tipps gab und mir beratend zur Seite stand. Ich danke ebenfalls Frau Prof. Kuklau als Zweitleserin, die sich trotz anderer Schwerpunkte ebenfalls dieser Thematik widmen wollte. Des Weiteren bedanke ich mich beim Vater meiner Kinder und meinen Eltern, die die Betreuung meiner zwei kleinen Kinder absicherten. Und ich danke meinen Jungs für ihre Geduld mit einer arbeitenden Mama, die noch weniger Zeit für sie hatte.

Katrin Sroka

Dresden, den 02.01.2019

# Inhaltsverzeichnis

Bibliografie .....	III
Vorwort .....	IV
Inhaltsverzeichnis.....	V
Abbildungsverzeichnis.....	VII
Tabellenverzeichnis.....	VIII
Abkürzungsverzeichnis.....	IX
1    Einleitung.....	1
1.1    Zielsetzung der Arbeit .....	2
1.2    Hypothesen .....	3
1.3    Aufbau der Arbeit.....	3
1.4    Genderhinweis .....	4
Theoretischer Teil: State of the Art und relevante theoretische Konzepte .....	6
2    Aktueller Forschungsstand und theoretische Grundlagen.....	6
2.1    Achtsamkeit.....	6
2.1.1    Ursprünge des Konzepts der Achtsamkeit .....	10
2.1.2    Frühbuddhistische Tradition .....	10
2.1.3    Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit .....	14
2.2    Das Modell der Salutogenese nach Antonovsky .....	34
2.3    Helfende Berufe: Der Bewältigungsansatz nach Lothar Böhnisch .....	37
3    Die Charakteristika der Klienten-Helfer-Beziehung.....	40
3.1    Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendhilfe .....	44
3.2    Achtsamkeit in der Kita .....	45
3.3    Achtsamkeit in der Schule .....	48
4    Supervision und kollegiale Beratung in der Kinder- und Jugendhilfe.....	54
4.1    Supervision .....	56
4.2    Kollegiale Beratung .....	57
Empirischer Teil: Datenerhebung, Untersuchungsdesign, Ergebnisse & Diskussion ....	59
5    Die qualitative Datenerhebung .....	59
5.1    Das leitfadengestützte Interview .....	60

5.2	Erstellung und Durchführung von Leitfadeninterviews.....	61
5.2.1	Die Vorbereitungsphase .....	61
5.2.2	Die Durchführungsphase .....	63
5.2.3	Die Abschlussphase .....	64
5.2.4	Die Nachbereitungsphase .....	64
5.2.5	Die Auswertung .....	64
6	Die qualitative Datenauswertung : Inhaltsanalyse nach Mayring .....	65
6.1	Grundkonzepte der Inhaltsanalyse .....	66
6.2	Arbeitsschritte der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring.....	66
6.3	Bestimmung der Analysetechnik.....	69
6.3.1	Zusammenfassung.....	69
6.3.2	Explikation .....	70
6.3.3	Strukturierung .....	71
7	Auswertung, Ergebnisse & Diskussion .....	71
7.1	Methoden und Techniken der Datenerhebung.....	71
7.2	Untersuchungseinheit, Sample bzw. Untersuchungsteilnehmer .....	72
7.3	Untersuchungsbedingungen und Untersuchungsdurchführung, Materialien ...	72
7.4	Eingrenzungen und Limitationen .....	73
7.5	Auswertungs- und Analyseverfahren .....	74
7.6	Ergebnisse & Diskussion .....	75
8	Resümee & Ausblick .....	86
	Literaturverzeichnis.....	88
	Anhang .....	96
	Interviewleitfaden: „Achtsamkeit der HelferInnen in der Kinder- und Jugendhilfe“ .....	96
	Datenschutzerklärung .....	98
	Eidesstattliche Erklärung.....	99

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Anzahl der wissenschaftlichen Publikationen zum Konzept der Achtsamkeit zwischen 1980 und 2013 .....	9
Abbildung 2: Aufnahme ritual in eine buddhistische Gemeinschaft.....	11
Abbildung 3: Der Edle achtfache Pfad .....	12
Abbildung 4: Die fünf Elemente der Achtsamkeit nach Zarbock et al.....	30
Abbildung 5: Dreieck der Bewältigung nach Böhnisch .....	38
Abbildung 6: Themen der Achtsamkeit in den Bildungsplänen des Elementarbereiches der einzelnen Bundesländer .....	47
Abbildung 7: Modell des pro-sozialen Klassenraums .....	50
Abbildung 8: Arbeitsschritte zur Erstellung eines Interviewleitfadens.....	62

## **Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1: MBSR-Behandlungsprogramm nach Kabat-Zinn.....	22
Tabelle 2: Ausschnitt des MBSR-Trainings für Kinder und Jugendliche .....	26
Tabelle 3: Achtsamkeit in der beruflichen Praxis helfender Berufe .....	33



## Abkürzungsverzeichnis

bzw.	beziehungsweise
d. h.	das heißt
ebd.	ebenda
et al.	et alii (und andere)
etc.	et cetera (und die übrigen [Dinge])
f./ff.	die folgende/die folgenden (Seiten)
Hg.	Herausgeber
Herv.	Hervorhebung
MBCT	Mindfulness-Based Cognitive Therapy
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
NHS	National Health Service
NIH	National Institute of Health
o. g.	oben genannten
o. J.	ohne Jahr
o. S.	ohne Seite
S.	Seite
u. a.	unter anderem
vgl.	vergleiche
z. B.	zum Beispiel

# 1 Einleitung

*„Denn das ist eben die Eigenschaft der wahren Aufmerksamkeit,  
dass sie im Augenblick das Nichts zu allem macht“.*

*(Johann Wolfgang von Goethe)*

Die Arbeit in helfenden Berufen ist Beziehungsarbeit. Nur wenn eine auf Vertrauen basierende Beziehung zwischen den Fachkräften der Sozialen Arbeit bzw. der Sozialpädagogik, den Kindern und Jugendlichen sowie den Erziehungsberechtigten gegeben ist, können Hilfemaßnahmen jeglicher Art gelingen. Mitarbeiter der Sozialen Arbeit müssen sich jeden Tag neuen Herausforderungen stellen, sei es die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen wahrzunehmen, mögliche Gefährdungen zu erkennen oder Lösungswege aufzuzeigen und gemeinsam zu entwickeln. Viele der Klienten von Sozialarbeitern und Sozialpädagogen sehen sich den unterschiedlichsten Belastungen ausgesetzt. Gleichzeitig müssen die Mitarbeiter in helfenden Berufen trotz finanzieller Ressourceneinschränkungen und Arbeitszeitverdichtungen mit den von Problemen belasteten Familien, Kindern und Jugendlichen in einen wertschätzenden Kontakt treten können. Mithilfe des Konzepts der Achtsamkeit können sinnvolle und erfolgversprechende Hilfemaßnahmen durchgeführt werden. Dabei stehen im Mittelpunkt des Achtsamkeitskonzeptes in der Sozialen Arbeit die Fachkräfte ebenso wie ihre Klienten.

Eine auf Achtsamkeit ausgerichtete Soziale Arbeit steht sinnbildlich für eine Arbeit der Wertschätzung, die sich den Familien frei von Vorurteilen, bewusst und aufmerksam zuwendet. Wenn es den Fachkräften gelingt, durch eine offene, liebevolle innere Einstellung eine Beziehung zum Klienten herzustellen, kann von einer achtsamen Sozialen Arbeit gesprochen werden.

Kinder, die in der heutigen Zeit aufwachsen, sehen sich einer schnelllebigen, pluralisierten und enttraditionalisierten Welt gegenüber, in der sie tagtäglich teils weitreichende Entscheidungen treffen müssen und in der verbindliche Normen und Werte eine weniger verbindliche Rolle spielen.

In den sozialen Milieus nehmen die Erosionsprozesse zu und die Integrationskraft vieler Familien schwindet. Diese gesellschaftlichen Entwicklungen führen häufig dazu, dass den personalen Kompetenzen wie Mitgefühl, Empathie und Selbstwirksamkeit weniger Beachtung geschenkt wird. Doch erst wenn es den Fachkräften in helfenden Berufen gelingt, sich selbst und ihre Klienten mit Achtsamkeit wahrzunehmen und zu begegnen, können sie für ihren weiteren Berufsweg wichtige Faktoren wie Gelassenheit, Zufriedenheit, Kompetenz im Umgang mit Stress und eine offene Haltung entwickeln. In den helfenden Berufen wie denen der Sozialen Arbeit und der Sozialpädagogik findet das Konzept der Achtsamkeit und damit eine buddhistische Lehre bereits seit den 1970er Jahren einen immer größeren Anklang. (vgl. Gut 2009, S. 264)

Wie bereits kurz angesprochen, liegen die Wurzeln des Achtsamkeitskonzepts im Buddhismus. Erstmals wurde das Konzept in einer Lehrrede, nämlich der Lehrrede von der Achtsamkeit, erwähnt. (vgl. Pülschen 2016, S. 63) Durch den US-amerikanischen Arzt Jon Kabat-Zinn fand die achtsamkeitsorientierte Psychologie schließlich gegen Ende der 1970er Jahre Eingang in die westliche Welt. Seitdem ist das Achtsamkeitskonzept aus Medizin, Psychologie und Neurowissenschaften nicht mehr wegzudenken. Auch in der Sozialen Arbeit wurde das Konzept der Achtsamkeit aufgegriffen: So kommt es beispielsweise dann zum Einsatz, wenn es um Gesundheitsprävention, Beratungspraktiken oder aber die Haltung gegenüber Klienten geht. (vgl. Harth 2017, S. 82) Exakt hier sind der Ansatzpunkt und damit die Zielsetzung der vorliegenden Untersuchung zu finden.

## **1.1 Zielsetzung der Arbeit**

Im Rahmen der vorliegenden Arbeit liegt der Fokus auf dem Konzept der Achtsamkeit sowie dessen Wirkungen. Das Hauptaugenmerk wird dabei auf den Einsatz des Konzepts von Fachkräften in helfenden Berufen (Soziale Arbeit und Sozialpädagogik) sich selbst gegenüber sowie innerhalb der Kinder- und Jugendhilfe gelegt. Es soll untersucht werden, ob, und wenn ja, welchen Einfluss eine achtsamkeitsbasierte Haltung für die Erhaltung der Gesundheit der Sozial-

arbeiter hat und ob eine achtsamkeitsbasierte Haltung positiven Einfluss auf therapeutische Hilfskonzepte haben kann.

## **1.2 Hypothesen**

Um sich der o. g. Fragestellung zu nähern, wird von den folgenden Hypothesen ausgegangen, wobei selbige im Resümee der vorliegenden Untersuchung evaluiert werden:

- Fachkräften der Sozialen Arbeit ist das Konzept der Achtsamkeit hinlänglich bekannt.
- Entsprechend ist es nicht notwendig, das Konzept der Achtsamkeit im Rahmen von Supervisionen, kollegialen Beratungen oder Weiterbildungen eingehend zu thematisieren.
- Fachkräfte der Sozialen Arbeit sind in der Lage zwischen dem Konzept der Achtsamkeit und dem Konstrukt der Work-Life-Balance eindeutig zu differenzieren.
- Mitarbeiter der Sozialen Arbeit mit guten Kenntnissen des Achtsamkeitskonzepts fällt es in ihrem beruflichen Alltag leichter Hilfskonzepte erfolgreich umzusetzen.

## **1.3 Aufbau der Arbeit**

Um die vorliegende Forschungsfrage beantworten zu können, wird folgendermaßen vorgegangen: Zu Beginn der vorliegenden Arbeit wird in einem ersten Schritt (Kapitel 2) eine Einführung in das Konzept der Achtsamkeit sowie in dessen buddhistischen Ursprung gegeben. Daran schließt eine Darstellung des Weges an, den der Begriff mittlerweile in der westlichen Medizin und der Sozialen Arbeit einnimmt. Im weiteren Verlauf des zweiten Kapitels erfolgt eine Darstellung achtsamkeitsbasierter Methoden wie der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und der Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Es folgt eine Auseinandersetzung mit dem Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky sowie mit dem Bewältigungsansatz von Lothar Böhnisch.

In einem zweiten Schritt (Kapitel 3) rücken die Charakteristika der Klienten-Helfer-Beziehung in den Fokus. Dabei werden neben der Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendhilfe im Allgemeinen auch das Konzept der Achtsamkeit in Kindertagesstätten und das Konzept der Achtsamkeit in der Schule berücksichtigt.

Zum Abschluss des theoretischen Teils dieser Untersuchung wird in einem dritten Schritt (Kapitel 4) die achtsamkeitsbasierte Supervision in helfenden Berufen thematisiert. Diesbezüglich sind die Supervision in der Kinder- und Jugendhilfe, die kollegiale Beratung und die Fallberatung sowie Weiter- und Fortbildungen von Relevanz.

Im Anschluss daran erfolgt die empirische Untersuchung. Im Rahmen dieser wurden Fachkräfte aus den Fachgebieten der Sozialen Arbeit und der Sozialpädagogik, genauer der Kinder- und Jugendhilfe, zu ihren Erfahrungen im Umgang mit der achtsamkeitsausgerichteten Anwendung befragt. Damit eine adäquate Auswertung der leitfadengestützten Interviews erfolgen kann, werden in einem vierten Schritt (Kapitel 5) die qualitative Datenerhebung inklusive der Erstellung und Durchführung von Leitfadeninterviews, ebenso thematisiert wie in einem fünften Schritt (Kapitel 6) die qualitative Datenauswertung inklusive der qualitativen Inhaltsanalyse nach Philip Mayring.

Die aus den Leitfadeninterviews sowie der qualitativen Inhaltsanalyse hervorgegangenen Ergebnisse werden dann in einem sechsten Schritt (Kapitel 7) vor dem Hintergrund des theoretischen Teils der Arbeit erörtert und diskutiert. Die vorliegende Arbeit schließt mit einem Resümee sowie einem Ausblick auf etwaige weiterführende Forschungsvorhaben ab.

## **1.4 Genderhinweis**

De facto, so erläutert beispielsweise die Zentrale Frauenbeauftragte der Freien Universität Berlin ist nur durch eine geschlechtergerechte Sprache sichergestellt, dass sich Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen fühlen und von den Rezipienten gleichwertig mitgedacht werden. Hierdurch, so die o.g. Stelle weiter, werde die Voraussetzung geschaffen, um eine neue geschlechtersensible Sichtweise in Hochschulen sowie Wissenschaft und Forschung zu

generieren und an der Veränderung bestehender Geschlechterverhältnisse mitzuwirken. (vgl. Zentrale Frauenbeauftragte Freie Universität Berlin o. J., S. 2)

Dennoch wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der vorliegenden Arbeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht und dies, obschon in der Sozialen Arbeit mehr weibliche Helfer tätig sind.

# Theoretischer Teil: State of the Art und relevante theoretische Konzepte

## 2 Aktueller Forschungsstand und theoretische Grundlagen

Im folgenden Kapitel werden der aktuelle Forschungsstand und die theoretischen Grundlagen des Konzepts der Achtsamkeit dargelegt. Zudem werden das Modell der Salutogenese nach Antonovsky und sogenannte Helfende Berufe als Bewältigungsansatz nach Lothar Böhnisch thematisiert.

### 2.1 Achtsamkeit

Das Forschungsgebiet der Achtsamkeit bzw. der „achtsamkeitsbasierten Anwendungen“ bildete sich in den westlichen Industrieländern in einem Zeitraum zwischen den 1980er und frühen 1990er Jahren heraus. Dies geschah schrittweise und erfolgte zunächst in dem Bereich der behavioralen Medizin. Die Anzahl der Forschungsarbeiten blieb in den 1980er Jahren konstant und wies seit den 1990er Jahren von Jahr zu Jahr eine Steigerung auf. In den späten 1990er Jahren konnte plötzlich eine exponentielle Zunahme an Forschungsarbeiten zu dem Thema der Achtsamkeit beobachtet werden, die bis in die heutige Zeit des frühen 21. Jahrhunderts andauert. (vgl. Williams & Kabat-Zinn 2013, S. 9)

Der Begriff *Achtsamkeit* ist mittlerweile in zahlreichen Ratgebern und literarischen Werken zu finden und kann als ein Trendbegriff bezeichnet werden. Achtsamkeit ist en vogue und hat in zahlreichen Lebensbereichen Einzug gehalten. Doch worauf begründet sich diese Entwicklung und auf welchen Prämissen basiert dieses Konzept?

In der deutschsprachigen Literatur existieren unterschiedliche Ansätze in Bezug auf das Konzept der Achtsamkeit, die älteren Ursprungs sind. So weisen in dem von den Brüdern Grimm erstellten deutschen Wörterbuch die Begriffe Achtsamkeit und Aufmerksamkeit denselben lateinischen Ursprung nämlich *attentio* auf. Folgt man dem Grimm'schen Wörterbuch weiter, wird durch den *attentio* der

Zustand eines angesehenen, schätzbaren und für würdig empfundenen Menschen bezeichnet. (vgl. Grimm 1854, S. 170f.)

André von Ins und Simone Waser weisen in ihrer Auseinandersetzung mit dem Konzept der Achtsamkeit darauf hin, dass der Begriff der Achtsamkeit in der schnelllebigen und rastlosen Welt der Industrieländer auf eine Form der Entschleunigung angewendet wird. Aus therapeutischer Sicht solle, so die beiden Autoren unter Rekurs auf Hartmut Rosa 2013 weiter, durch Umsetzung des Konzepts der Achtsamkeit denjenigen Menschen geholfen werden, die dem Konkurrenzdruck und den stetig steigenden Anforderungen nicht gewachsen sind und die mithilfe einer achtsamkeitsbasierten Therapie behandelt werden können. (Ins & Waser 2018, S. 1 sowie Rosa 2013)

Die vor 150 Jahren einsetzende Industrialisierung sowie die moderne Digitalisierung und die Globalisierung haben einen wesentlichen Teil dazu beigetragen, dass derartige Therapien notwendig sind. Aus diesem Grund findet die Thematik der Achtsamkeit mittlerweile einen sehr großen Zuspruch. (vgl. Ins & Waser 2018, S. 1)

Im Zuge der Industrialisierung entwickelte sich ein Definitionsansatz heraus, der das Ergebnis des von dem französischen Philosophen Descartes (1596-1650) so deutlich betonten Rationalitätsbegriffes darstellte und in die heutige moderne Zeit, der sogenannten Zweiten Moderne, mündet. Andre von Ins und Simone Waser konstatieren diesbezüglich folgendermaßen.

*„Eine weitere Lesart versteht Achtsamkeit als Reaktion auf die seit Descartes überbetonte Rationalität, welche sich im 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts mit der Industrialisierung und dem positivistischen Paradigma zuspitzte und in der zweiten Moderne, der heutigen Zeit, mündete.“ (ebd.)*

Dass es in den letzten beiden Jahrzehnten und damit im Zuge der Globalisierung zu tiefgreifenden (Weiter-)Entwicklungen und damit einhergehend auch zu Verwerfungen gekommen ist, merken Ins und Waser unter Rekurs auf Klaus Grunwald und Hans Thiersch an. Diese fassen unter dem Begriff *Zweite Moderne* „das wieder erstarkte Primat des Ökonomischen in einem radikalen Kapitalismus und dem mit ihm einhergehenden Neoliberalismus“ (Grunwald & Thiersch 2011, S. 860) ebenso die kontinuierlich fortschreitende Technisierung und damit auch Digitalisierung von Konsum und Produkten. Zudem, so Grun-



wald und Thiersch weiter, ließen sich unter dem Terminus *Zweite Moderne* die forcierte Enttraditionalisierung, die Individualisierung der Lebensgestaltung und die Pluralisierung von Lebenslagen subsumieren. (vgl. ebd.)

Immer mehr, von Unsicherheiten geplagte Menschen, stellen sich aufgrund der Globalisierung, des radikalen Kapitalismus, der Digitalisierung und Pluralisierung die Frage nach einem guten Leben. So ermöglicht u. a. die von der US-amerikanischen Philosophin Martha Nussbaum entworfene Konzeption einer Tugendethik eine Auseinandersetzung mit dem guten Leben. Das Konzept von der Achtsamkeit bietet den Gefühlen in der Diskussion um das moralische Handeln der Menschen einen breiteren Raum und erlebt auch innerhalb der Wirtschafts- und Unternehmenskultur eine Hochkonjunktur. (Pauer-Studer 1999, S. 16) Das große Interesse an dem Begriff der Achtsamkeit beschränkt sich somit nicht mehr nur auf den Fachbereich der behavioralen Medizin bzw. auf den der Allgemeinmedizin. Vielmehr sind zahlreiche Entwicklungen zu dem Thema in der klinischen Psychologie, den Neurowissenschaften und in der Gesundheitspsychologie erkennbar. Ebenfalls lässt sich ein Interesse innerhalb des Bildungs- und Personalwesens ausmachen. Insbesondere in den USA kann in der Managementkultur großer Konzerne wie Google, Apple und Co von einer „Achtsamkeitsrevolution“ gesprochen werden, so dass „Time Magazin“. (vgl. Güntsche 2017, S. 7) Das die Thematik der Achtsamkeit in den westlichen Industrieländern den Nischenplatz verlassen hat, ist auch daran zu erkennen, dass der National Health Service (NHS) in Großbritannien achtsamkeitsbasierte Therapien als Behandlungsformen bei depressiven Patienten anerkennt. Des Weiteren sind in den USA im Auftrag des National Institute of Health (NIH) zahlreiche Forschungsprojekte über Achtsamkeit entstanden. (vgl. Williams & Kabat-Zinn 2013, S. 9) Die Integration in den klinischen Kontext ist vor allem dem US-amerikanischen Mediziner Jon Kabat-Zinn zu verdanken. Er gilt als einer der ersten Wissenschaftler, der das Prinzip der Achtsamkeit als Therapieverfahren entwickelte, worauf im weiteren Verlauf dieser Arbeit noch näher eingegangen werden wird. Dieses wachsende Interesse konnte in den 1970er Jahren jedoch kaum jemand vorhersehen. So weisen Jon Kabat-Zinn und der US-amerikanische Professor für klinische Psychologie Mark Williams darauf hin, dass in den

späten 1970er Jahren die Wahrscheinlichkeit, dass die Thematik der Achtsamkeit in den Wissenschaften ihren Einzug hält, als äußerst gering eingeschätzt wurde – und dies insbesondere in dem Ausmaß, das heute zu beobachten ist. Sie konstatieren folgendermaßen:

*„Ehrlich gesagt war es damals ungefähr so abwegig wie die Wahrscheinlichkeit, dass die kosmische Ausdehnung des Universums plötzlich aufhört und sich wieder zusammenzuziehen beginnt, um den Urknall rückgängig zu machen [...] Aber trotz allem, so unwahrscheinlich es sein mag – es ist schon Realität geworden, und die Entfaltung dieses Phänomens setzt sich in vielen Bereichen weiter fort [...]“.* (Williams & Kabat-Zinn 2013, S. 10f.)

Das wachsende Interesse spiegelt sich auch in der steigenden Zunahme wissenschaftlicher Publikationen zu dieser Thematik wieder. Die folgende Abbildung stellt diese Zunahme graphisch dar:

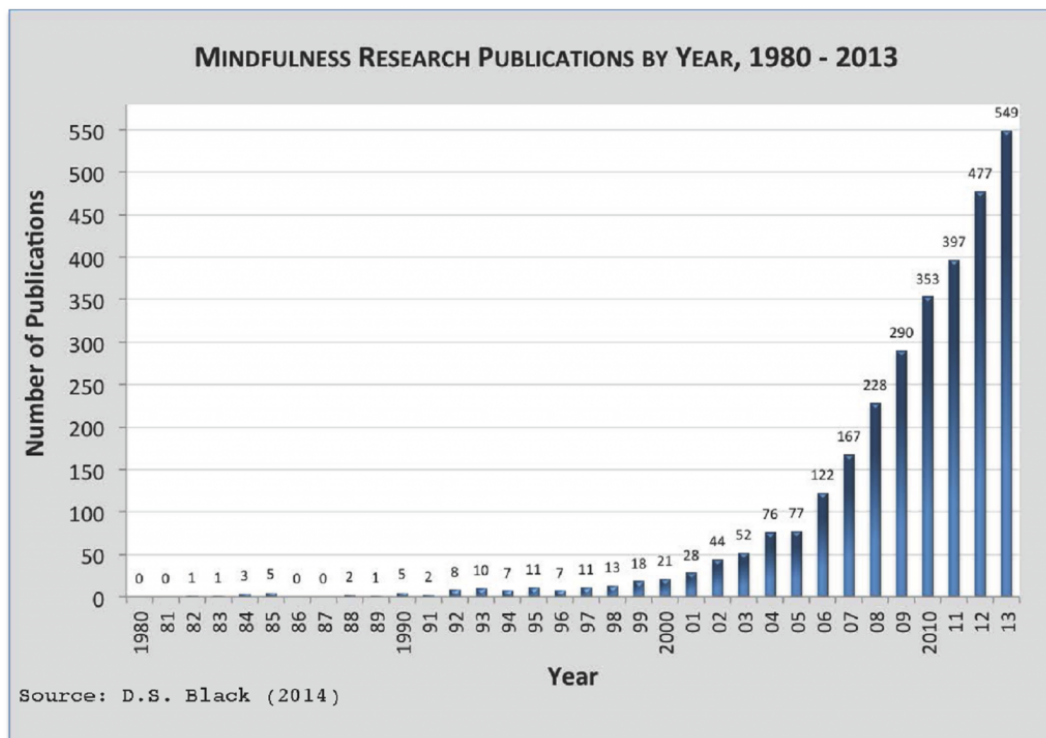


Abbildung 1: Anzahl der wissenschaftlichen Publikationen zum Konzept der Achtsamkeit zwischen 1980 und 2013

Quelle: University of California, 2014, o. S.

Im weiteren Verlauf dieses Kapitels wird ein kurzer historischer Exkurs unternommen, wobei den Ursprüngen des Konzepts der Achtsamkeit nachgegangen

wird und aus diesem Grund die frühbuddhistische Tradition näher betrachtet wird. Zudem rückt die Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit in den Blickpunkt.

### **2.1.1 Ursprünge des Konzepts der Achtsamkeit**

Der Ursprung des Konzeptes der Achtsamkeit wurzelt, wie in der Einleitung bereits kurz angemerkt, in der Lehre des Buddhismus. In seinen zahlreichen Reden sprach Buddha in diesem Zusammenhang von den „Grundlagen der Achtsamkeit“ und ermöglichte somit den Menschen einen Lösungsweg aus ihrer inneren und äußeren Bedrängnis. Nach buddhistischem Verständnis kann ein Mensch nur dann eine innere Kraft und reines Glück empfinden, wenn er sein Denken und seinen Glauben nach der rechten Achtsamkeit ausrichtet. Der Achtsamkeit kommt in der buddhistischen Religion ipso facto eine zentrale Bedeutung zu. (vgl. Michalak, Heidenreich & Williams 2012, S. 8)

### **2.1.2 Frühbuddhistische Tradition**

Der Begründer des Buddhismus war der vor 2500 Jahren in Indien lebende Asket namens Gautama Siddhartha (563 bis 483 v. Chr.) gewesen, der im späteren Verlauf zu einem „Erwachten“, zu einem Buddha wurde. Als Sohn eines Fürsten aus dem Geschlecht der Sakyas in den Vorbergen des Himalayas geboren, verließ er mit dreißig Jahren seine Heimat und lebte fortan als Wanderasket. In dem Wissen, dass alle weltlichen Genüsse vergänglich und mit Leid behaftet sind, suchte er während seinen Wanderungen nach einer unvergänglichen Daseinsform. Während dieser Zeit führte er zur Erlangung religiöser Befreiung zahlreiche meditative Übungen aus. Zu diesen Übungen gehörten viele zu der damaligen Zeit bekannten körperverneinenden und selbstkasteienden Übungen. Doch erst als Gautama Siddhartha sich von diesen selbstzerstörerischen Übungen abwandte, erlebte er die religiöse Befreiung und wurde zu einem Erleuchteten. Auf der Grundlage dieser Erfahrungen entwickelte er die Lehre des Buddhismus und wurde bald als ein religiöser Führer anerkannt. In den folgenden vier Jahrzehnten unterrichtete er bis zu seinem Tod im Alter von achtzig Jahren seine Lehre. (vgl. Erber 2011, S. 30)

Diese Lehre bildete den Grundstein unzähliger philosophischer Schulen, die sich rasch im südasiatischen Raum ausbreiteten. In der westlichen Welt ist die Lehre des Buddhismus seit rund 120 Jahren bekannt. Der Buddhismus gehört zu den großen Weltreligionen und umfasst nach Angaben des Statistikportals Statista rund 6,7 Prozent der Weltbevölkerung. (vgl. Statista 2010, o. S.) Diese Religion besteht aus einer vielschichtigen Ansammlung religiöser und philosophischer Schriften sowie spiritueller Praktiken. Die aus dieser Religion hervorgegangenen Schriften sollen den Menschen über das diesseitige Leben hinausführen und auf eine spirituelle Befreiung, auf sein Heil/seine Erlösung, ausrichten. (vgl. Erber 2011, S. 25)

Von den buddhistischen Schulen sind in der westlichen Welt vor allem drei buddhistische Traditionen bekannt geworden. Hierbei handelt es sich um den Tibetischen Buddhismus, den Zen-Buddhismus sowie um den Theravada-Buddhismus. Des Weiteren bestehen noch zahlreiche kleinere buddhistische Ausrichtungen. Da der Buddhismus auf eine 2500 Jahre alte Tradition zurückblicken kann, existieren unterschiedliche Übungen und Auslegungspraktiken, die sich inhaltlich durchaus voneinander unterscheiden. Allen buddhistischen Schulen gemein ist jedoch das Aufnahme-ritual in die buddhistische Gemeinschaft, das über die Jahrtausende hinweg unverändert geblieben ist (vgl. ebd., S. 26):

<i>Ich nehme Zuflucht zum Buddha.</i>	<i>Buddham saranam gacchami.</i>
<i>Ich nehme Zuflucht zum Dharma.</i>	<i>Dhammam saranam gacchami.</i>
<i>Ich nehme Zuflucht zum Sangha.</i>	<i>Sangham saranam gacchami.</i>

Abbildung 2: Aufnahme-ritual in eine buddhistische Gemeinschaft

Quelle: vgl. Erber, 2011, S. 26

Das Wort Buddha entstammt der Sanskrit-Sprache und bedeutet der „Erleuchtete bzw. der Erwachte“ und leitet sich von dem Verb *–budh* „erwachen“ ab. (vgl. ebd.) Es bezeichnet zum einen die Person des Gautama Siddhartha. Zum anderen kann ein jeder Mensch zu einem „Erleuchteten/Erwachten“ werden

und somit die höchste Stufe der Befreiung erlangen. Sämtliche Lehren, die Buddha als wahr erkannt und den Menschen verkündete, werden als „Dharma“ (Gesetz, Tugend, Recht) bezeichnet und lassen sich auf Gautama Siddhartha zurückverfolgen. Aufgrund seiner meditativen Übungen erhielt Buddha sein religiöses Erwachen und erkannte wie das menschliche Leiden überwunden werden kann. Er nannte dieses Erweckungserlebnis die „Vier edlen Wahrheiten“. Diese „Vier edlen Wahrheiten“ können nur von jedem Einzelnen durch eigene Anstrengung erarbeitet und unter Beachtung des „Edlen Achtfachen Pfades“ gewonnen werden (vgl. ebd., S. 27). Die acht Glieder des Pfades sind: 1. rechte Ansicht, 2. rechtes Denken, 3. rechte Reden, 4. rechtes Tun, 5. rechter Lebenserwerb, 6. rechte Anstrengung, 7. rechte Achtsamkeit, 8. rechtes Sich-Versenken und werden in der folgenden Abbildung dargestellt (vgl. Anderssen-Reuster 2013, S. 18):

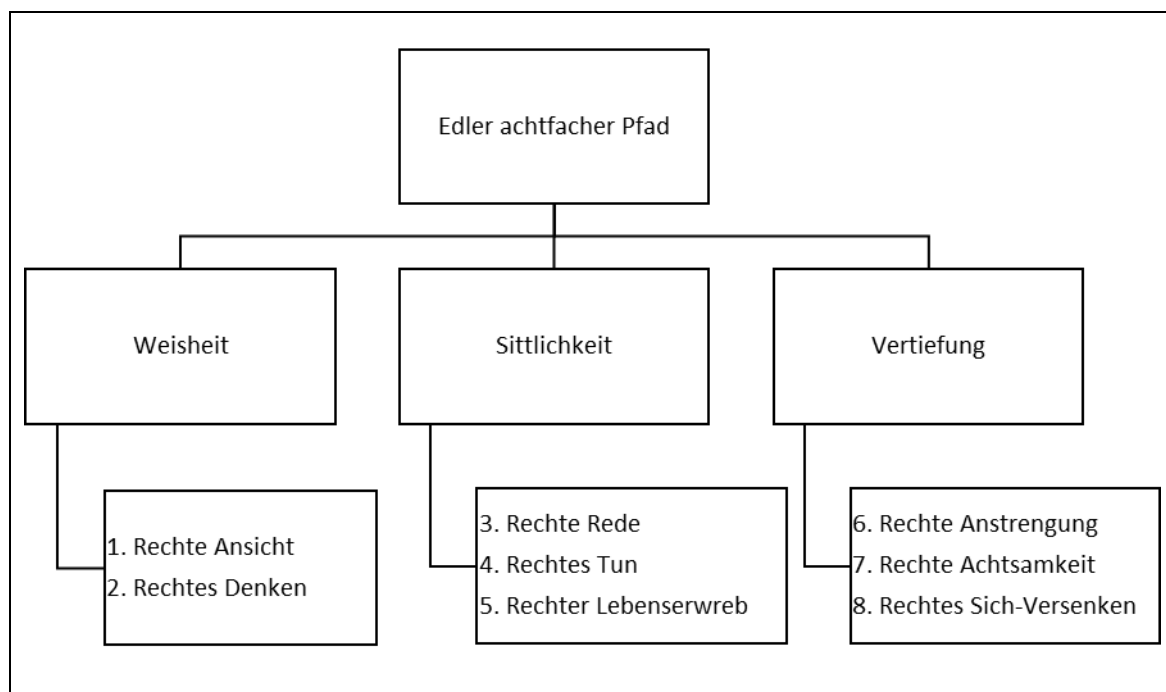


Abbildung 3: Der Edle achtfache Pfad

Quelle: vgl. Anderssen-Reuster, 2013, S. 18

Während seines Lebens wanderte Gautama Siddhartha als Bettelmönch mit seinen Anhängern durch das Land und nahm Kontakt zu zahlreichen Menschen unterschiedlichster gesellschaftlicher Schichten auf. In seiner Tätigkeit als reli-

giöser Lehrer passte er seine Aussagen zumeist an konkrete Lebenssituationen seiner Zuhörer an. Nach seinem Tod kamen seine Anhänger zusammen und sammelten und rezipierten seine Aussagen und Lehren. Einige Generationen später begannen sie die buddhistische Lehre niederzuschreiben, zu ergänzen und zu erweitern. (vgl. Erber 2011, S. 29) Bis zu dieser Zeit wurden die Reden und Lehren von Gautama Siddhartha auf mündlichem Wege überliefert. Das überlieferte Wissen des frühen Buddhismus beruht auf den Kanon dieser Texte, die auf den sogenannten ersten drei buddhistischen Konzilen verfasst worden sind. (vgl. Rutz 2010, S. 5) Die ältesten überlieferten schriftlichen Hinweise auf den Begriff der Achtsamkeit sind in dem Palikanon des Theravada-Buddhismus zu finden und wurden in der damaligen Schriftsprache Pali verfasst. Theravada bedeutet so viel wie die „Schule der Älteren“ und wird heutzutage in fernöstlichen Ländern wie Sri Lanka, Thailand oder Kambodscha praktiziert. Sämtliche Traditionen des tibetischen Buddhismus oder des Zen-Buddhismus basieren auf den Ursprüngen des Theravada-Buddhismus.

In seinen zahlreichen Reden sprach Buddha auch von den „Grundlagen der Achtsamkeit“. Anhand dieser Grundlagen erkannte er eine Möglichkeit die Menschen aus ihrer inneren und äußeren Bedrängnis zu befreien. Unter Zuhilfenahme der Lebensweise der rechten Achtsamkeit können die Menschen inneres Glück und eine größere innere Kraft entwickeln, die in der Welt des 21. Jahrhunderts ebenso gangbar ist wie vor 2500 Jahren. Das wichtigste Ziel der Achtsamkeit ist die Überwindung von Wahn, Hass und Gier und führt nach dem buddhistischen Verständnis zu einer gänzlichen Aufhebung des menschlichen Leidens. Die Autoren Johannes Michalak, Thomas Heidenreich und Mark Williams weisen darauf hin, dass Achtsamkeit als eine allgemeinmenschliche Fähigkeit zu verstehen ist und nicht an eine bestimmte Religion oder Kultur gebunden ist. (vgl. Michalak, Heidenreich & Williams 2012, S. 8)

Für eine intensive Auseinandersetzung und für das Studium der Achtsamkeit sind vor allem zwei Reden von großer Bedeutung. Zum einen handelt es sich um die bereits erwähnten *Grundlagen der Achtsamkeit*, das sogenannte *Satipatthana Sutta* sowie zum anderen um die *Rede von der Achtsamkeit auf den Atem*, das sogenannte *Anapanasati Sutta*. Beide Sutta-Formen beinhalten eine Meditationspraxis, aber kein Konzept. Gemeint ist die Gegenwärtigkeit, die

Aufmerksamkeit bzw. das Beobachten der eigenen Erfahrungen wie der Gefühle, Sinneseindrücke und Gedanken. Achtsamkeit kann im westlichen Verständnis auch als eine Art „Bewusstseinsradar“ angesehen werden. (vgl. Rolfe 2018, S. 162)

Anhand der Meditationspraxis erschließt sich den Menschen was unter Achtsamkeit bzw. was unter *sati* zu verstehen ist. Das Wort *sati* beschreibt das „[...] Sich-Erinnern an ein Wissen [...]“ (Tichy 2018, S. 115), dass den Menschen hilft, ihr Leiden zu beenden. Gewahrsam und Aufmerksamkeit bilden zwei wesentliche Aspekte der Achtsamkeit und sind in nahezu sämtlichen Achtsamkeitsdefinitionen enthalten. Dabei geht es nicht einfach darum etwas wahrzunehmen (zum Beispiel ein Geräusch), sondern vielmehr ein Geräusch zu hören und dabei ohne Verlangen, Abneigung oder Selbsttäuschung zu reagieren. (vgl. ebd.)

### **2.1.3 Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit**

Die Verbreitung der buddhistischen Achtsamkeitstechniken findet in der westlichen Welt immer mehr Anklang. Seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts ist das Interesse an achtsamkeitsbasierenden Meditationstechniken in der Medizin, Psychologie, Psychotherapie sowie in der Sozialen Arbeit stetig gestiegen und erste Studien wurden durchgeführt. Einen erheblichen Einfluss auf die Verbreitung der Achtsamkeit innerhalb dieser Fachbereiche hatten die Achtsamkeitstechniken und die Therapieansätze des US-amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn sowie weiterer Wissenschaftler. Innerhalb der therapeutischen Arbeit, wie etwa in der Sozialen Arbeit, können Fachkräfte ihren Klienten bei der Vermittlung von achtsamkeitsbasierenden Fertigkeiten helfen. Ärzte, Sozialarbeiter wie auch Sozialpädagogen sind mit diesen Kenntnissen gegenüber ihren Patienten/Klienten befähigt, deren Anspannungen und Emotionen zu steuern und zu verringern. (vgl. Eßwein, 2015, S. 7)

Die Fachgebiete der Sozialen Arbeit und der Sozialpädagogik sind aus den Entwicklungen der industriellen Moderne hervorgegangen. Nach Auffassung von Lothar Böhnisch lassen sich beide Fachbereiche „als gesellschaftliche Reaktion auf die Bewältigungstatsache verstehen“ und setzen sich somit mit psy-

chosozialen Bewältigungsstrategien von Menschen auseinander, die unter den Folgewirkungen dieser industriellen Moderne leiden. Die moderne Industriegesellschaft sieht sich zu der Herausbildung der Sozialen Arbeit und der Sozialpädagogik strukturell gezwungen. Lothar Böhnisch begründet dies folgendermaßen:

*„Sowohl aufgrund ihrer latenten sozialstrukturellen Dauerkrise – die Spannung von Integration und Desintegration ist dem Wesen moderner Arbeitsteilung immanent – als auch wegen der strukturellen Notwendigkeit, die ökonomisch-technische Arbeitsteilung sozial reproduzieren und ausbalancieren zu müssen.“ (Böhnisch 2003, S. 199)*

Es herrscht ein produktiv höherer Anspruch in Wirtschaft und Technologie. Es ist daher eine logische Schlussfolgerung, dass beide Fachgebiete aufgrund dieser gesellschaftlichen Entwicklungen als ein Interventionsmodus dienen. Die moderne Industriegesellschaft befindet sich seit ihrer Herausbildung in einem permanenten Zustand der Krise, weshalb die Soziale Arbeit und die Sozialpädagogik in diesen modernen Gesellschaften als ein logisches Mittel zum Einsatz kommen. (vgl. ebd.)

Bis weit in das 19. Jahrhundert hinein wurde jedoch der Weg ordnungsstaatlicher Repressionen gewählt, der im weiteren Verlauf des 20. Jahrhunderts durch eine gesellschaftliche Demokratisierung abgelöst worden ist. Das repressive Vorgehen trat im 20. Jahrhundert allmählich in den Hintergrund und wurde von pädagogischem Handeln und Bestrebungen ersetzt. Dennoch besteht bis in die heutige Zeit des frühen 21. Jahrhunderts ein Spannungsverhältnis zwischen dem Ausbalancieren von Hilfe und Kontrolle. (vgl. ebd.)

Generell gilt: Die Schwierigkeiten der sozialen Desintegration in die Moderne und ihre psychosozialen Folgewirkungen auf die einzelnen Menschen begründen einen Eingriff der Sozialpädagogik und der Sozialen Arbeit. Die Autonomie der Sozialen Arbeit/der Sozialpädagogik innerhalb der Sozialpolitik begründet sich daher, den sozial beschädigten Menschen aus seiner Betroffenheit wieder herauszuholen.

Der Zusammenhang zwischen den sozialen Konflikten, den psychosozialen Problemen und der Moderne führt zu der Frage, auf welche Art und Weise die Achtsamkeit als Konzept innerhalb der Sozialen Arbeit nutzbar gemacht werden



kann. Es wird vermutet, dass Sozialarbeiter, die während ihrer Ausbildung bzw. während ihres Studiums achtsamkeitsbasierte Kompetenzen erwerben, eine positive Unterstützung in Konfliktfällen darstellen. (vgl. Stövesand & Röh 2015, S. 232)

Konflikte zwischen Menschen führen häufig zu Belastungen, die weit über die eigentliche Streitphase hinausreichen und im schlimmsten Fall in einem Zustand des Dauerkonfliktes eskalieren können. Derartige Konflikte lösen nicht nur Stress aus, sondern können letztlich auch in psychosomatischen Belastungsstörungen münden. Stövesand und Röh weisen diesbezüglich darauf hin, dass achtsamkeitsbasierende Methoden zu einer Deeskalation sozialer Konflikte führen können (vgl. ebd. S. 233), weshalb im weiteren Verlauf dieses Kapitels zunächst eine nähere Untersuchung von sozialen Konflikten und Stress erfolgt.

Innerhalb der Sozialforschung hat sich ein Verständnis von sozialen Konflikten entwickelt, in welchem Konflikte als ein System betrachtet werden, das durch Kommunikation in eskalierenden Situationen entsteht. Das bedeutet, dass jeder Konflikt auf einer Ursache und auf einem spezifischen Kommunikationsprozess beruht. Die Besonderheit dieses spezifischen Kommunikationsprozesses besteht darin, dass auf eine Aussage von Person A mit einem Widerspruch von Person B geantwortet wird und beide Gesprächspartner auf ihrer jeweiligen Sichtweise beharren. (vgl. ebd. S. 234) Das Interessante an zwischenmenschlichen Konflikten wie auch an inneren Konflikten ist zum einen deren häufig langanhaltende Eigendynamik. Zum anderen ist es deren langanhaltende Transformationskraft.

Doch nicht nur gegenüber den Patienten/Klienten ist die Achtsamkeit eine wertvolle Strategie, auch für die Fachkräfte selbst bieten achtsamkeitsbasierende Techniken eine Möglichkeit die eigenen Belastungsgrenzen und psychosomatischen Beschwerden zu erkennen und etwaigen Risikofaktoren für Burn-Out rechtzeitig zu begegnen. Helfende Berufe wie die Soziale Arbeit erfordern spezifische Variablen der Persönlichkeit (wie etwa die Anforderung und den hohen Anspruch an sich selbst, jedem Klienten helfen zu wollen). Gerade weil dieser Tätigkeitsbereich einen wesentlich höheren Selbstbezug, eine Arbeitsbelastung

und Stress aufweist, ist eine Psychohygiene<sup>1</sup> unerlässlich. In diesem Zusammenhang wird auch von einer Selbstfürsorge gesprochen. Die Belastungen, denen sich Fachkräfte in den medizinischen und psychosozialen Berufen ausgesetzt sehen, sind vielfältig und nicht zu unterschätzen. De facto zählen zu ihnen beispielsweise die Folgenden (vgl. Schiek 2011, S. 11):

- Übernahme von Verantwortung für andere Menschen
- Kontakt zu Menschen in schwierigen Lebenslagen
- Konfrontation mit fremden Schicksalen, Trauer, Tod und Verzweiflung
- Ausgeprägter beruflicher Ehrgeiz
- Klienten/Patienten stehen im Mittelpunkt, die Helfer stellen ihre Bedürfnisse in den Hintergrund
- Fehlende Mitarbeiterorientierung bei den Vorgesetzten

Die Anwendung von Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit ist von einer ehrlichen Ausrichtung zum Klienten sowie von dem Wunsch geprägt, eine berufsbedingte Überforderung zu verhindern. Mit Achtsamkeit können Kräfte reaktiviert und Empathie aufrechterhalten werden. Auf diese Weise gelingt es den Fachkräften einen Zugang zu besonders schwierigen Klienten zu finden. Hier bietet sich die Achtsamkeitspraxis als ein Weg zur Salutogenese nach Aaron Antonowsky an. Aus diesem Grund wird im Folgenden das Konzept der Salutogenese näher erläutert. De facto sind diesbezüglich Fragen relevant, wie: Auf was sollten Fachkräfte in helfenden Berufen zur erfolgreichen Bewältigung ihrer beruflichen Aufgaben achten und auf welche Weise können sie bei Stress oder einem drohenden Burn-Out ihre Schutzfaktoren aktivieren? Wie können Fachkräfte in helfenden Berufen ihre Tätigkeit ausüben, ohne sich selbst zu überfordern? Um diese Fragen zu beantworten, bieten die nachfolgenden achtsamkeitsbasierenden Programme eine Lösungsmöglichkeit an.

---

<sup>1</sup> Unter Rekurs auf Anna Kulbe (2009) kann der Terminus Psychohygiene folgendermaßen definiert werden: „Psychohygiene ist 'seelischer Gesundheitsschutz'. Hierunter werden alle präventiven Maßnahmen zusammengefasst, die einer Person helfen, mit den aktuellen Belastungen des Alltags besser umzugehen, und die damit der Förderung der seelisch-körperlichen Gesundheit dienen.“ (Kulbe 2009, S. 175, Hervorh. im Original)

### **2.1.3.1 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**

Um mithilfe der Achtsamkeit den Menschen eine Möglichkeit der Stressbewältigung zu bieten, entwickelte Jon Kabat-Zinn in den 1970er Jahren an der US-amerikanischen Universität in Massachusetts sein medizinisches Programm namens Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Auf der Grundlage seiner eigenen Erfahrungen mit meditativen Übungen aus dem Yoga und dem Zen-Buddhismus führte Jon Kabat-Zinn diese Form der Bewusstseinsentwicklung erstmals in die westliche Medizin und Psychologie ein und veröffentlichte zu Beginn der 1980er Jahre seine Studie über MBSR. (Kabat-Zinn 1982, S. 33ff) Die Herausbildung und Schulung von Achtsamkeit ist ein wesentlicher Bestandteil der MBSR-Behandlungselemente. Das Ziel dieser Elemente liegt in der Reduzierung des psychischen Leidens der Teilnehmer.

Das MBSR-Behandlungsprogramm wird in Deutschland seit 1992 als ein begleitendes Programm bei Menschen mit körperlichen und chronischen Erkrankungen, insbesondere bei Schmerz- und Angstpatienten, angewendet. Seit 2002 ist in Deutschland auch erstmals eine anderthalbjährige MBSR-Lehrausbildung möglich.

Krankheiten wie Burn-Out werden durch Stress hervorgerufen und sind in unserer westlichen Gesellschaft weit verbreitet. Vor allem Mitarbeiter in helfenden Berufen sind von diesen stressbedingten Krankheiten betroffen. Nach Jon Kabat-Zinn kann mittels des MBSR-Behandlungsprogramms ein Heilungsprozess zur Stressbewältigung stattfinden. Jon Kabat-Zinn äußert sich hierzu folgend:

*„Die innere Einstellung eines Menschen ist von grundlegender Bedeutung für die Praxis der Achtsamkeit. [...] Die Einstellung, mit der man die Praxis der Achtsamkeit beginnt, bestimmt weitgehend, welchen Langzeitwert sie für einen hat. Deshalb wird man von der Meditation dann am meisten profitieren, wenn man ganz bestimmte innere Einstellungen entwickelt, die dazu angetan sind, uns den Sinn der Meditation ins Bewusstsein zu rufen und helfen, die Energien gezielt für inneres Wachstum und Heilung einzusetzen.“ (Hiendl 2016, S. 32)*

Eine erste randomisierte Studie erfolgte Ende der 1990er Jahre und zeigte eine raschere Hautklärungsrate bei Patienten mit Psoriasis auf, die während ihrer Behandlung zusätzlich achtsamkeitsbasierende Meditationsübungen ausführten. Große Beachtung fand eine weitere Studie von Jon Kabat-Zinn und seinem

Kollegen, dem US-amerikanischen Hirnforscher Richard Davidson. In einem US-amerikanischen Biotech-Unternehmen in Madison untersuchten beide Wissenschaftler die Gehirnaktivitäten der Mitarbeiter. Der Schwerpunkt wurde auf die Gehirnaktivitäten unter Stress und dessen Auswirkungen auf das Immunsystem der Mitarbeiter gelegt. Mitarbeiter, die einen MBSR-Kurs belegt hatten, konnten mit stressigen Situationen besser umgehen als Mitarbeiter, die keinen MBSR-Kurs belegt hatten. (vgl. Roeser 2009, S. 4)

Ein wichtiger Bestandteil der klinischen Wirkung von Achtsamkeit liegt in ihrer Aktivierung von Ressourcen begründet, mit deren Hilfe sich die Teilnehmer dem Hier und Jetzt sowie dem einzelnen Augenblick zuwenden. Mit der Zuwendung zum Hier und Jetzt können sie ihre Ressourcen wieder entdecken und ihre ureigenen Selbstheilungskräfte aktivieren. Auf diese Weise gelangen die Teilnehmer zu der Erkenntnis, dass neben ihrem Leiden auch vieles existiert, was Freude bereitet. Dies bedeutet, dass mithilfe von Achtsamkeitsübungen negativ emotional besetzte Situationen positiv umgedeutet werden können. So lassen sich stressauslösende Situationen durch Achtsamkeitsübungen als weniger stressauslösend und zuträglicher umdeuten. (vgl. Eßwein 2013, S. 9)

Als ein praktisches Beispiel hierfür kann der Verlust des Arbeitsplatzes angeführt werden. Dieser kann zum einen als ein negativer Schicksalsschlag interpretiert werden. Zum anderen kann dieses Ereignis auch als eine Wachstums- und Lernchance verstanden werden, die Gutes bringt respektive bringen kann. Das bedeutet, dass den negativ emotional besetzten Geschehnissen etwas Gutes abgewonnen werden kann. Diesbezüglich sollte in Beratungen das Instrument des Reframing zum Einsatz kommen.

Günther Plagemann erläutert diesbezüglich wie folgt:

*„Reframing bedeutet, die Sache in einen anderen Rahmen zu stellen (Frame = Rahmen), um somit einen anderen Blickwinkel zu erlangen. Ein Beispiel: Der Golfspieler beschwert sich über den Dauerregen, der Landwirt ist hoch erfreut, da seine Felder seit Wochen zu trocken waren und er um seine Ernte fürchtete. Man ändert die Sichtweise, indem man den Platz des anderen einnimmt, sich in seine Lage versetzt oder einfach die Perspektive verändert.“ (Plagemann 2014, S. 99)*

Dass die Achtsamkeit in der Psychotherapie überhaupt so große Beachtung gefunden hat, ist der sogenannten „dritten Welle“ innerhalb der Verhaltensthe-

rapie zu verdanken. In zahlreichen Studien konnte die positive Wirksamkeit der achtsamkeitsbasierten Meditationsübungen auf psychosomatische, psychiatrische und stressanfällige Erkrankungen nachgewiesen werden. Sie werden deshalb in der Psychotherapie immer häufiger angewendet. Diese Form der Meditation konnte bereits erfolgreich bei Angstpatienten, bei Menschen mit Essstörungen als auch bei bipolaren Erkrankungen eingesetzt werden. Doch nicht nur in der Behandlung mit Patienten ist eine verbesserte Lebensqualität zu erkennen. Bei nicht beeinträchtigten Menschen führt die Achtsamkeitsmeditation zu einem gesteigerten Wohlbefinden und zu einer Senkung des Stresslevels. (vgl. Angerer, Glaser & Gündel 2014, S. 492)

An dieser Stelle sei erwähnt, dass sich sowohl die Psychologie als auch die Psychotherapie im Unterschied zu der spirituellen Tradition nicht zum Ziel gesetzt hat, die Menschen mit Unterstützung einer achtsamkeitsbasierten Behandlung zur Erleuchtung zu führen. Vielmehr hilft die Anwendung der Achtsamkeit in der westlichen Medizin und Psychologie den Menschen dabei, Menschen zu werden und ihre ureigenen innewohnenden Wachstumspotenziale zu erkennen. (vgl. Harrer & Weiss 2015, S. 1)

Ein MBSR-Behandlungsprogramm fußt auf sieben Faktoren, die in Jon Kabat-Zinns Buch „*Gesund durch Meditation*“ erwähnt werden und während der Meditationsübungen gezielt erlernt werden können. Diese grundlegenden sieben Faktoren sind (vgl. Anderssen-Reuster 2013, S. 146):

— ***Nicht-Beurteilen***

Menschen können nur dann konstruktiv mit Stress umgehen, wenn sie sich ihrer Gewohnheit des Urteilens und dessen Auswirkungen bewusst sind.

— ***Geduld***

Sich in Geduld zu üben bedeutet, [...] dass jedes Ding seine eigene Zeit hat, dass es sich entfaltet, wenn der richtige Moment dafür gekommen ist. (Anderssen-Reuster 2013, S. 146)

— ***Den Geist des Anfängers bewahren***

Wenn Momente, Dinge oder Erlebnisse mit den Augen eines Kindes betrachtet werden, können Menschen ihren Geist öffnen.

— **Vertrauen**

Mit Unterstützung des MBSR-Behandlungsprogramms erlernen Menschen sich selbst zu vertrauen und ihre innere Weisheit zu erlangen.

— **Nicht-Greifen**

„Meditation ist aktives Nicht-Tun. Meditierend lernen Sie, Sie selbst zu sein, und zwar auf eine bisher ungewohnte Weise. Sie versuchen nicht länger, so oder anders zu sein, sondern sind einfach so, wie sie sind.“ (Anderssen-Reuster 2013, S. 146)

— **Akzeptanz**

Mithilfe der Akzeptanz können Menschen jeden Augenblick frei von Vorurteilen, ganzheitlich und bewusst erleben und aufnehmen.

— **Loslassen**

Menschen, die alle Dinge, ob positiv oder negativ, einfach nur betrachten und diese ohne eigene Wertung akzeptieren, beherrschen die Grundvoraussetzungen der Achtsamkeitsmeditation.

Diese Grundlagen eines MBSR-Behandlungsprogramms basieren auf einem achtwöchigen Programm, das mit einer Gruppenstärke von bis zu 30 Teilnehmern durchgeführt werden kann. Ein solcher achtwöchiger MBSR-Behandlungsplan sieht für Teilnehmer nach Kabat-Zinn folgend aus: (vgl. Kabat-Zinn, 2010)

<b>Woche 1</b>	An sechs Tagen in der Woche erfolgt ein Body-Scan; täglich erfolgt ein achtsames Sitzen (Sitzmeditation); täglich zehn Minuten den Atem beobachten
<b>Woche 2</b>	Siehe Woche 1
<b>Woche 3</b>	Es erfolgen täglich eine dreiviertel Stunde Body-Scan und Yoga-Übungen; täglich bis zu zwanzig Minuten erfolgt ein achtsames Sitzen und der Atem wird beobachtet.
<b>Woche 4</b>	Siehe Woche 3
<b>Woche 5</b>	An sechs Tagen in der Woche erfolgen Yoga-Übungen und Sitzmeditation sowie Geh-Meditation.
<b>Woche 6</b>	Siehe Woche 5
<b>Woche 7</b>	An sechs Tagen in der Woche eine Meditationsübung zu je 45 Minuten.
<b>Woche 8</b>	Mindestens zweimal in der Woche Meditationsübungen sowie Body-Scan,
<b>Woche 1 bis 8</b>	1 Gruppensitzung pro Woche
<b>Woche 8 oder 9</b>	Reflektierende Gruppensitzung, Tag der Achtsamkeit

*Tabelle 1: MBSR-Behandlungsprogramm nach Kabat-Zinn*

*Quelle: vgl. Kabat-Zinn, 2010*

Zu Beginn dieses Behandlungsprogramms werden die Teilnehmer in folgende Übungsformen der Meditation angeleitet und in psychotherapeutische Veränderungsprozesse eingeführt: (Harrer & Weiss 2015, S. 51)

#### — ***Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem***

Durch die Beobachtung des eigenen Atems können Patienten/Teilnehmer sich innerlich sammeln und somit zur Ruhe kommen. Auf diese Weise lernen sie

ihren Impulsen nicht unmittelbar zu folgen und stattdessen aus diesem gewohnten Verhaltensmuster auszusteigen. Der Atem nimmt nach dem Verständnis von Kabat-Zinn die Funktion eines Pfadfinders ein. Die Beobachtung des Atems schult die Beobachtung und den Umgang mit den Gedanken. Indem die Patienten/Teilnehmer die Perspektive des Beobachters einnehmen, treten sie einen Schritt zurück und können den Gedanken einen weiteren Raum geben, sich wieder der Atmung zuwenden oder durch Gedanken ausgelöste Zustände wieder verlassen.

— ***Achtsame Dehnübungen mittels Hatha-Yoga***

Innerhalb des MBSR-Programms werden auch Übungen aus dem Hatha-Yoga angewendet. Das wichtigste Ziel dieser Übungen besteht darin, den eigenen Körper gezielt wahrzunehmen. Mittels einer achtsamen Körperarbeit gelangen die Teilnehmer zu einem bewegungs- und körperorientierten Weg sowie zu einer achtsamen Körperhaltung. Jede einzelne Bewegung wird bewusst ausgeführt. (vgl. Waldmann 2011, S. 969).

— ***Achtsame Wahrnehmung des Körpers mittels Body-Scan***

Der Body-Scan ist eine weitere Form der Meditation und hilft den Menschen im Augenblick achtsam zu sein und den gesamten Körper zu spüren. In der Regel wird der Body-Scan in der Rücklage durchgeführt. Der klassische Beginn einer Body-Scan-Meditation sieht folgendermaßen aus:

*„Wir beginnen bei den Zehen des linken Fußes und bewegen uns langsam durch das ganze Bein aufwärts. Dabei versuchen wir, alle Empfindungen wahrzunehmen, während wir den Atem unbeirrt in die einzelnen Bereiche lenken. Vom Becken aus begeben wir uns in die Zehen des rechten Fußes und wieder zurück ins Becken, dann weiter aufwärts durch den Rumpf, die Lenden, den Bauch, das Kreuz, Brust bis in die Schultern. Als nächstes atmen wir in die Finger beider Hände hinein. Dann bewegen wir uns durch beide Arme gleichzeitig aufwärts in die Schultern, von dort weiter in den Hals, das Gesicht, den Hinterkopf und den Scheitel, wo wir wie ein Wal in Sinne des Wortes vom Scheitel bis zur Sohle durch uns hindurchfließen, als würde er durch die Öffnung am Scheitel in uns einströmen und durch die Zehen wieder austreten [...]“ (Hoos-Leistner & Balk 2008, S. 70):*

Ein Body-Scan sollte nach den Angaben von Kabat-Zinn rund 45 Minuten andauern. Allerdings kann der Zeitrahmen auch individuell an die Bedürfnis-



se der Teilnehmer angepasst werden. Durch das langsame innere Wandern durch den Körper erhalten Patienten/Teilnehmer einen neuen Zugang zu ihrem Körper und finden auf diese Weise eine neue „Verankerung“. (vgl. Anderssen-Reuster 2013, S. 28)

Aus psychotherapeutischer als auch aus psychosomatischer Sicht handelt es sich bei angenehmen und unangenehmen Wahrnehmungen um Phänomene, die von der eigenen Bewertung und Wahrnehmung abhängen. Die Möglichkeiten auf diese Bewertungen und Wahrnehmungen Einfluss zu nehmen, kommen nicht so sehr von außen, sondern vielmehr von der Wahrnehmung, der Phänomene, die im Geist der Patienten geschaffen werden. Mithilfe der Achtsamkeitspraxis gelingt es den Menschen sich neue „innere Freiheiten“ zu schaffen und dieser „innerpsychischen Einengung“ zu entkommen. (vgl. ebd. S. 1)

Die Erfolge der stressreduzierenden Achtsamkeitsübungen bei Erwachsenen konnten in den vergangenen Jahren anhand unterschiedlicher Studien nachgewiesen werden. Im Jahr 2011 wurden von den Wissenschaftlerinnen Dr. Amy Saltzman und Dr. Philippe Goldin die Auswirkungen des MBSR-Trainings an Grundschulkindern analysiert. Die Beobachtungen und Rückmeldungen der Lehrer waren positiv. (vgl. Greco & Hayes 2011, S. 155)

Ein auf dieses junge Klientel ausgerichtetes Achtsamkeitstraining umfasst die bereits erwähnten Übungen wie Sitzübungen, Body-Scan oder die Gehmeditation. Diese Übungen werden neben den Sitzungen auch zuhause durchgeführt. Das auf Kinder und Jugendliche ausgerichtete MBSR-Training ist auf acht Wochen ausgerichtet und umfasst insgesamt acht Sitzungen. Die nachfolgende Tabelle umfasst einen Einblick in die Sitzungen:

	<b>Absichten</b>	<b>Programm im Kurs</b>	<b>Übungen zu- hause</b>
Einführende Sitzung  (Dauer: Zwei Stunden)	Erfahrung der Achtsamkeit.  Programm bei den Eltern einführen.	Achtsames Essen.  Besprechung der Be- funde zum Nutzen der Achtsamkeit für Er- wachsene und Kinder.  Besprechung des Kursaufbaus und des Zeitaufwandes.	Keine
Sitzung 1	Definition des stillen, ruhigen Ortes/der Acht- samkeit.  Festlegung von Grundregeln.  Erfahrung der Achtsamkeit anbieten.	Achtsames Essen üben, Einführung der Achtsamkeit des stil- len/ruhigen Ortes als „auf das Hier und Jetzt achten“.  Beginn von Atemübun- gen.	Aufzeichnen an- genehmer Erfah- rungen im Kalen- der der angeneh- men Erfahrungen.  Etwas konzentriert tun (z.B. Zähne- putzen)
Sitzung 2	Erfahrungen mit formellen und informellen Übungen besprechen.  Besprechen, wie sich die Zeit für das Üben zuhause finden lässt.  Überprüfen, wie oft die Aufmerksamkeit auf die Vergangenheit oder auf die Zukunft ausgerichtet ist.	Achtsames Essen üben.  Besprechung von Sit- zung 1 und der Übun- gen zuhause.	Wie Sitzung 1.
Sitzung 3	Weitere Besprechungen über die Erfahrungen.  Fördern der Fähigkeit der Beobachtung der Gedan- ken und Gefühle.  Körperwahrnehmung.	Achtsames Essen üben.  Besprechung von Sit- zung 2 und der Übun- gen zuhause.  Einführung in das Kon- zept der komischen Gedanken.  Body-Scan.	Body-Scan-Übung.  Aufzeichnen un- angenehmer Er- fahrungen im Ka- lender der unan- genehmen Erfah- rungen.  Komische Gedan- ken wahrnehmen.  Etwas Achtsames tun.
Sitzung 4	Über unangenehme Gefüh- le und Erfahrungen spre- chen.  Die Wahrnehmung erkun- den.  Einführung von Yoga als weitere Möglichkeit.	Achtsames Essen.  Besprechung von Sit- zung 3 und der Übun- gen zuhause.	Body-Scan oder Yoga.  Etwas Achtsames tun.

Sitzung 5	Erkunden wie Widerstand oder der Wunsch, dass die Umstände, wir selbst oder andere anders sein sollen, Leid erzeugt.  Erkunden, wie falsch und negativ „komische“ Gedanken sind.	Achtsames Essen.  Besprechung von Sitzung 4 und der Übungen zuhause.  Gefühlsübung.	Gefühlsübungen.  Etwas Achtsames tun.
Sitzung 6	Verbesserung der Fähigkeit, Gedanken und Gefühle zu beobachten.	Achtsames Essen.  Gefühle erkunden.  Besprechung von Sitzung 5 und der Übungen zuhause.  Übertragungen der Übungen in die Welt außerhalb.	Kalender der schwierigen Kommunikationen.
Sitzung 7	Anwendung von Achtsamkeit in schwierigen Kommunikationssituationen	Achtsames Essen.  Besprechung von Sitzung 6 und der Übungen zuhause.	Übung „liebvolle Freundlichkeit“  Vorstellung der Welt aus der Sicht der Anderen.

Tabelle 2: Ausschnitt des MBSR-Trainings für Kinder und Jugendliche

Quelle: vgl. Greco & Hayes, 2011, S. 159ff.

An dieser Stelle sei jedoch erwähnt, dass jede Fachkraft entsprechend der Ausgangslage einen individuellen Aufbau der Sitzungen entwerfen kann. Die Messung der jeweiligen Prozesse der Kinder und Jugendlichen während des Achtsamkeitstrainings ist aufgrund der Reliabilität und Validität nicht einfach, aber eine wichtige Aufgabe. Coyne führt hierzu folgendes aus:

*„Die Entwicklung der empirischen Validierung entwicklungssensitiver Messinstrumente ist auch von entscheidender Bedeutung, wenn es darum geht, eine Wissensgrundlage für achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Therapieansätze für Kinder und Jugendliche zu schaffen.“ (Geisler & Muttenthaler 2016, S. 45)*

Nach Abschluss des MBSR-Trainings ließ sich bei den Kindern und Eltern eine verbesserte kognitive Kontrolle der Achtsamkeit erkennen. Der Grad der Ablenkung als auch die Entstehung negativer Gefühle konnte gesenkt werden. Insbesondere bei den Eltern war eine deutliche Verringerung der Angst- bzw. Depressionssymptome zu erkennen. Während der Forschungsarbeiten konnte zudem ausgemacht werden, dass ein gleichzeitiges Achtsamkeitstraining von Kindern und Eltern zu einem größeren Nutzen führt. Wenn Kinder und ihre El-

tern gleichermaßen Achtsamkeitsübungen durchführen, kann dies den alltäglichen Stress verringern. Bei Kindern ist nach Auffassung von Dr. Georgia Watkins weit weniger der Schulstress die wesentlichste Ursache für Stress, sondern der von den Eltern erzeugte Druck. Üben sich die Eltern ebenfalls in Freundlichkeit, Klarheit, Sanftmut und Gelassenheit, dann können sie auf diese Weise zugleich den Stress ihrer Kinder verringern. (Greco, Hayes 2011, S. 173ff.)

### **2.1.3.2      *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)***

Wie bei dem MBSR-Behandlungsprogramm handelt es sich bei der Mindfulness-Based Cognitive Therapy ebenfalls um ein achtwöchiges Gruppenprogramm. Entwickelt worden ist diese Therapieform von dem US-amerikanischen Hirnforscher John D. Teasdale und basiert auf dem Ansatz der MBSR. Die Mindfulness-Based Cognitive Therapy wird insbesondere zur Rückfallprophylaxe bei depressiven Patienten angewendet. (vgl. Michalak, Heidenreich & Williams 2012, S. 22)

Diese Therapie umfasst unterschiedliche Achtsamkeitsübungen, die bei den Patienten eine nicht wertende und nicht beurteilende Einstellung und Akzeptanz gegenüber ihren Emotionen und Empfindungen bewirken soll. Die Teilnehmer erlernen, dass sie Emotionen und Empfindungen mit Interesse und Neugierde wahrnehmen und diese akzeptieren. Sie erlernen diese Emotionen und Empfindungen nicht zu verändern oder ihnen zu entfliehen. Des Weiteren beinhaltet MBCT auch Inhalte aus der klassischen Verhaltenstherapie. Die Patienten erlernen ihre Gedanken als momentane Geschehnisse anzunehmen und nicht als eine Reflexion der Realität. (vgl. ebd.)

Anhand von randomisierten Untersuchungen konnte festgestellt werden, dass diese Behandlungsform insbesondere bei Patienten mit häufig depressiven Phasen zu einem Erfolg führt. In einer von John D. Teasdale umfangreich ausgelegten Studie im Jahr 2000 nahmen 145 Patienten an einer MBCT-Gruppe bzw. an einer „Treatment as Usual“-Gruppe teil (vgl. ebd.). Diejenigen Patienten, die einer üblichen Behandlungsmethode zugeteilt wurden, erhielten eine übliche Behandlungsform, bestehend aus Psychiater, Hausarzt etc. Bei einem

Vergleich zu Patienten, die der MBCT-Gruppe angehörten, konnte eine erhebliche Senkung der depressiven Schübe beobachtet werden. Es erlitten nur noch 37 Prozent der Patienten einen depressiven Rückfall, während die Rückfallquote in der Gruppe mit einer üblichen Behandlungsmethode bei 66 Prozent lag. (vgl. Anderssen-Reuster 2007, S. 206)

Vier Jahre später, im Jahr 2004, folgte unter der Leitung von Teasdale eine Folgestudie. Die Ergebnisse ähnelten der vorangegangenen Untersuchung: 78 Prozent der Patienten aus der „Treatment as Usual“-Gruppe litten unter weiteren depressiven Phasen, während es bei der MBCT-Gruppe zu keinen wesentlichen Veränderungen in der Rückfallquote gekommen ist. Als Erklärungsansatz gehen die Forscher davon aus, dass

- mithilfe des MBCT-Programms die negativen Denkgewohnheiten unterbrochen werden und das
- es möglicherweise zwei verschiedene Formen von Depressionstypen gibt. Einen, der durch kritische Ereignisse im Leben hervorgerufen wird und einen, bei dem belastende Erfahrungen aus der Kindheit (u. a. Vernachlässigung) im Vordergrund stehen. (vgl. Michalak, Heidenreich & Williams 2012, S. 23)

Die Forscher gehen zudem davon aus, dass Achtsamkeit bei der Mindfulness-Based Cognitive Therapy zu einer Senkung der Symptome und letztendlich zu einer veränderten inneren Haltung führt. Die verbesserte Selbstwahrnehmung führt zu einer erhöhten Sensitivität gegenüber den körperlichen Bedürfnissen. Im Zuge der depressiven Rückfallprävention bemerken die Teilnehmer eher, wann sie in eine erneute depressive Phase gleiten. Sie können somit die depressiven Gedanken frühzeitig erkennen und ihnen entgegenwirken. Auf diese Weise erlernen sie diese Gedanken als weit weniger bedrohlich wahrzunehmen. (vgl. Anderssen-Reuster 2007, S. 207)

Ähnlich wie bei dem MBSR-Training wird das MBCT-Behandlungsprogramm auch bei Kindern und Jugendlichen angewendet. Dieses Programm ist besonders für Kinder und Jugendliche mit Angststörungen geeignet. Sie erlernen ihre Aufmerksamkeit nicht auf die Vergangenheit oder auf die Zukunft, sondern auf den gegenwärtigen Augenblick auszurichten. In einer Anzahl unterschiedlicher

Übungen erlernen die Kinder und Jugendlichen ihre Umwelt achtsam über das Hören, Sehen, Schmecken und Riechen wahrzunehmen, wobei die Eltern auch bei diesem Behandlungsprogramm eingebunden werden sollten. (vgl. Geisler & Muttenhammer 2016, S. 36)

Weitere neurowissenschaftliche Studien beweisen, dass achtsamkeitsbasierte Übungen bei den Klienten eine veränderte Struktur des Gehirns bewirken. Diese Veränderungen sind besonders bei Kindern und Jugendlichen zu beobachten, da ihr Gehirn einem konstanten Veränderungsprozess unterliegt. Der Erfolg achtsamkeitsbasierter Übungen ist deshalb bei Kindern und Jugendlichen schneller festzustellen als bei erwachsenen Teilnehmern. (vgl. ebd., S. 41)

### **2.1.3.3 Die fünf Elemente und die praktische Anwendung der Achtsamkeit**

Die Autoren Zarbock, Amman und Ringer verweisen unter anderem darauf, dass Fachkräfte in helfenden Berufen von der Achtsamkeit

*„[...] selbst zur Bewältigung ihrer »chronischen« Arbeitsbelastungen [...] sehr profitieren könnten.“ (Zarbock, Amman & Ringer 2012, S. 26)*

Sie verweisen in diesem Zusammenhang auf die Bewältigungstaktik der fünf Elemente der Achtsamkeit und empfehlen diese in regelmäßigen Abständen zu praktizieren. Bei diesen fünf Elementen handelt es sich um die Konzentration, das Beobachten, das Benennen, das Nicht-Bewerten und das Nicht-Reagieren. Anhand der nachfolgenden Abbildung ist zu erkennen, dass alle fünf Elemente miteinander in Beziehung stehen und miteinander verwoben sind. (vgl. ebd. S. 29ff)

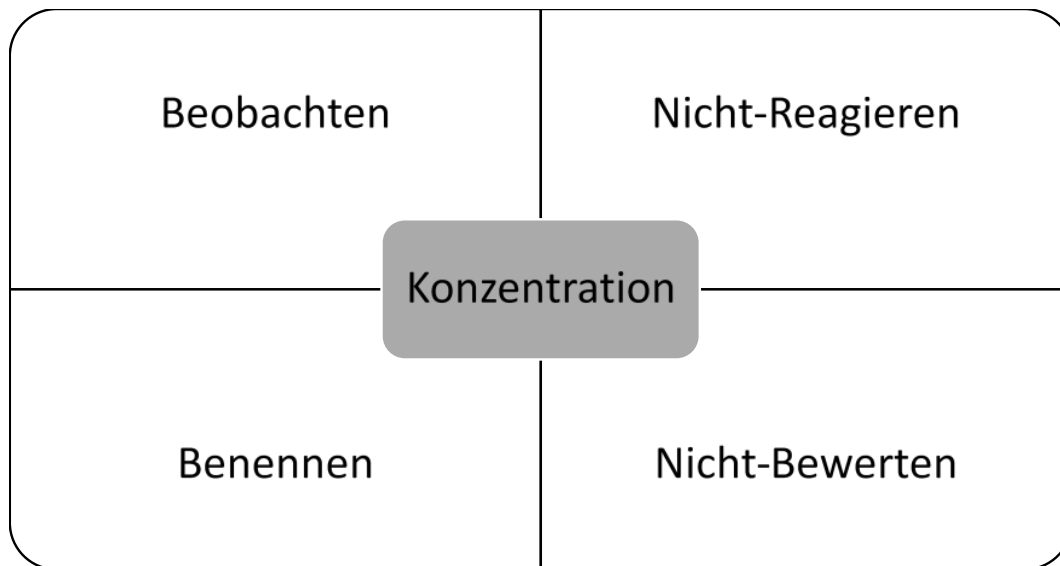


Abbildung 4: Die fünf Elemente der Achtsamkeit nach Zarbock et al.

Quelle: vgl. Fritsche, 2013, S. 89

Des Weiteren verweisen Zarbock, Amman und Ringer auf die vorangegangenen Acht-Wochen-Programme hin. Regelmäßig durchgeführte Achtsamkeitsübungen führen im Umgang mit den Klienten zu einem inneren „Anker“ und unterstützen das Erleben der Gegenwart. Sie konstatieren: „[...] Achtsamkeitsübungen [...] können die Qualität der helfenden Tätigkeit und Beziehung zum Adressaten verbessern“. (vgl. ebd. S. 151)

Entsprechend der buddhistischen Tradition wird nicht von täglichen Achtsamkeitsübungen gesprochen, sondern von regelmäßigen Übungen. Es geht zuvorderst nicht darum, täglich eine *schöne* Meditation zu erleben, sondern sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen und sich selbst mit Zeit zu beschenken. Während dieser Zeit erfolgt ein Blick in das Innere des eigenen Körpers. So erlernen Fachkräfte in helfenden Berufen auf die eigenen Gefühle, Stimmungen und Reaktionen mehr Acht zu geben. (vgl. Wetzel 2014, S. 155f.)

Zu Beginn der 1970er Jahre entwickelten die Wissenschaftler Sherod Miller, Elam Nunally und Daniel Wackman an der Universität in Wisconsin in Zusammenhang mit ihrer Forschungsarbeit ein Kommunikationsprogramm für Therapeuten und Paare, das auf den fünf Elementen der Gesprächsführung beruht. Bei diesen fünf Elementen der achtsamen Gesprächsführung handelt es sich

um Denken/Vermuten, emotionales Fühlen, Bedürfnisse, Handeln/Tun und Fakten. Eine achtsame Kommunikation kann nach ihrer Auffassung dann erfolgen, wenn Menschen fortwährend Informationen um sich herum verarbeiten und integrieren. Diese fünf Elemente einer achtsamen Kommunikation sind universell einsetzbar, im privaten wie im beruflichen Leben. Bei dem Durchlaufen der fünf Elemente des Rads der Achtsamkeit wird den Menschen bewusst,

- (1) was die Sinne wahrnehmen,
- (2) wie Daten interpretiert werden, die die Sinne durchlaufen,
- (3) welche Gefühle und Empfindungen dadurch ausgelöst werden,
- (4) welche Wünsche und Bedürfnisse entstehen,
- (5) welche vergangenen oder derzeitigen Handlungen daraus entstehen und welche Handlungen in Zukunft vorgenommen werden sollten. (vgl. Heinemann 2014, S. 45ff.)

Die folgende Tabelle veranschaulicht, auf welche Art und Weise das Konzept der Achtsamkeit in der beruflichen Praxis helfender Berufe ausgeführt werden kann:



<b>Achtsamkeit</b>	<b>Umsetzungsmöglichkeiten</b>	<b>Wirkung beim Professionellen</b>	<b>Wirkung für Klienten</b>
Begrüßung des Klienten	Vorbereitung auf Kontakt (bspw. durch Akteneinsicht einstimmen auf Klienten) – dann loslassen und achtsam auf Klienten zugehen.	eigene Zentrierung, erste Signale erkennen können (Körperhaltung, Gemüt usw.)	Empathisches Auftreten
Sprechen	bewusst reden, Pausen einräumen	Verlangsamung, Erhöhung des Gesprächsgehaltes	Gesprächsinhalt kann ankommen
Schweigen	Innehalten, Selbstreflexion, spiegeln	ermöglicht tiefere Einfühlung und Verstehen	Raum zum Öffnen können, fördert Selbsterkenntnis
Bei Blockaden	wertschätzendes und interessiertes Annehmen des/r Klienten/ Klientin sowie lösungsorientierte Bereitschaft	Akzeptanz	Sosein dürfen
Regeneration während des Kontaktes	Körperwahrnehmung (z. B. achtsames Sitzen)	Entspannung, „Auftanken“	
Entfachte Emotionen	I.S.: Was macht das Gesagte mit mir? – benennen, nachbereiten außerhalb des Kontaktes (bis dahin bspw. dem Atem folgen), Sitzung kurz unterbrechen	Annehmen, was ist Selbstfürsorge	authentische/r Gegenüber

Beim Enden der Kontaktzeit	Ausklängen des Miteinanders durch bspw. gemeinsam einfach sitzen und nachspüren	Raum ermöglichen, Zusammenfassung	für Mitteilung (Wie fühlt sich der Moment an?), Rückmeldung bzw. Mitnahme
Beendigung Kontakt		Reinheit und Klarheit, Kurzentspannung	ermöglicht Neukontakt
Ende des Arbeitsalltags	Arbeitsschluss bewusst wahrnehmen durch Innehalten und Nachspüren (vielleicht imaginär befreien)	beendet achtsam am Arbeitsort, bereitet den Weg zum Privaten	

*Tabelle 3: Achtsamkeit in der beruflichen Praxis helfender Berufe*

*Quelle: vgl. Zarbock, Amman & Ringer, 2012, S. 151*

## 2.2 Das Modell der Salutogenese nach Antonovsky

Mit dem Begriff der Salutogenese führte der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky in den 1970er Jahren die Frage nach der gesundheitlichen Entwicklung des Menschen in die Wissenschaften ein. Der Begriff der Salutogenese (lateinisch = Zufriedenheit, Wohlbefinden) ist dabei als ein Komplementär zu dem Begriff der Pathogenese (griechisch = pathos: Schmerz, Leid) zu verstehen. (vgl. Rupprecht 2015, S. 16)

Unterstützend von der Salutogenese wird die Frage beantwortet, wie es dem menschlichen Organismus gelingt gesund zu wachsen und sich zu entwickeln. Mitte der 1980er Jahre ging Antonovsky davon aus, dass diese Frage dann beantwortet werden kann, wenn es weiterführende Antworten hierzu gibt und die damals noch junge Chaosforschung neue Erkenntnisse bieten kann. Sein Konzept der Salutogenese untersucht folgende Frage:

*„Warum bewegen Menschen sich auf den positiven Pol des Gesundheits-Krankheits-Kontinuums zu, unabhängig von ihrer aktuellen Position?“ (Antonovksy 1997, S. 15)*

Diese Frage versuchte Antonovsky anhand einer vergleichenden Studie mit Frauen zu beantworten, die den Holocaust überlebten. Zu Beginn seiner Untersuchungen antwortete er über den Weg zu der Frage der Salutogenese folgend:

*„[...] bedenken Sie, was es bedeutet, dass 29 Prozent einer Gruppe von Überlebenden des Konzentrationslagers eine gute psychische Gesundheit zuerkannt wurde. Den absolut unvorstellbaren Horror des Lagers durchgestanden zu haben, ... und dennoch in einem angemessenen Gesundheitszustand zu sein! Dies war für mich die dramatische Erfahrung, die mich bewusst auf den Weg brachte, das zu formulieren, was ich später als das salutogenetische Modell bezeichnet habe [...].“ (Antonovksy 1997, S. 15)*

Diese Frauen sind von Antonovsky untersucht worden und wurden in diesem Zusammenhang intensiv zu ihrer Art und Weise der Stressbewältigung befragt. Antonovsky erhoffte sich anhand der Antworten wesentliche Erkenntnisse für sein Modell. Zum Abschluss seiner Untersuchungen gelangte er zu folgenden Ergebnissen:

Den wichtigsten Faktor für die Gesundheit dieser Frauen bezeichnet Antonovsky den sogenannten „sense of coherence SOC“, was in die deutsche Spra-

che mit dem Begriff des „Kohärenzgefühls“ oder des „Kohärenzempfindens“ übersetzt werden kann.

Antonovsky definiert diesen Begriff als eine

*„[...] globale Orientierung [...], die das Maß ausdrückt, indem man ein durchdringendes, andauerndes aber dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, daß die eigene interne und externe Umwelt vorhersagbar ist und daß sich die Dinge so entwickeln werden, wie vernünftigerweise erwartet werden kann.“ (vgl. ebd. S. 16)*

In diesem Zusammenhang wird in der deutschsprachigen Literatur auch von dem sogenannten Urvertrauen gesprochen. Diese Kohärenz besteht nach Auffassung von Antonovsky aus den folgenden drei Komponenten:

- (1) Verstehbarkeit (comprehensibility)
- (2) Gefühl von Bedeutsamkeit oder Sinnhaftigkeit (meaningfulness)
- (3) Handhabbarkeit (manageability)

Sein Konzept betrachtet Antonovsky als die grundlegende Antwort auf die salutogenetische Fragestellung (vgl. ebd. S. 30). Anhand seines Modells versucht Antonovsky die Zweiteilung von Krankheit und Gesundheit zu überwinden. So sieht er die Menschen als „Schwimmer im Fluss des Lebens“, (ebd.) wobei sie zwischen diesen beiden Polen hin und her schwimmen. Die Salutogenese baut wie die Achtsamkeit auf dem Prinzip der Homöostase, das Bestreben nach Ausgeglichenheit auf. Es wird davon ausgegangen, dass mittels der Selbstregulierung der Mensch befähigt ist, in einen ursprünglichen zusammenhängenden Zustand zurückzukehren. Häufig werden die Salutogenese und die Pathogenese gegenübergestellt und als gegensätzliche Pole betrachtet. Diese Betrachtung begann Antonovsky kritisch zu hinterfragen. Vielmehr sieht er die Salutogenese als die wesentlichste Grundlage des menschlichen Lebens, das durchaus von Krankheiten, Kummer und Leid ergänzt wird. Aus diesem Blickwinkel heraus erscheint eine Krankheit in einem neuen Licht. So wird entsprechend des Modells der Salutogenese bei einer Erkrankung auch die Bedeutung innerhalb des Lebenskontextes erfragt sowie die äußeren Bedingungen und eigenen Aktivitäten der Menschen. Bei einer ausschließlichen pathogenetischen Sichtweise, wie es in der westlichen Schulmedizin der Fall ist, besteht die Gefahr, dass man selbst Krankheiten erzeugt. Als Folge dieser Sichtweise kann eine Zunahme von Depressionen und Stresserkrankungen beobachtet

werden. Der Mikrobiologe, Chemiker und ehemalige Direktor des Max-Planck-Instituts in Göttingen, Prof. Friedrich Kramer, äußerte sich in den 1990er Jahren zu dieser allmählich einsetzenden veränderten Sichtweise folgend:

*„In den letzten Jahren haben sich – auch von der wissenschaftlichen Öffentlichkeit unbemerkt – einige grundlegende Paradigmenwechsel vollzogen, die damit zusammenhängen, dass die Physik als Leitwissenschaft der Naturwissenschaften allmählich abgelöst wird durch Biologie und Medizin. Das lässt sich, im weitesten Sinne, unter dem Stichwort Chaostheorie zusammenfassen.“ (Dachverband Salutogenese 2007, o. S.)*

Antonovsky erkannte früh, dass sein Modell dann ein gesteigertes Interesse erfahren wird, wenn Klarheiten über die Grundlagen gefunden werden, wie aus dem Chaos heraus Ordnung entsteht. Rückblickend kann ergänzt werden, dass zu den Wissenschaften der Medizin und der Biologie auch die Wissenschaften wie Soziologie und Psychologie gehören. Die Salutogenese setzt ein fachübergreifendes Denken voraus und führt zu einem „Neuen Denken“. Demnach ist eine helfende und klientenbezogene Arbeit dann salutogenetisch ausgerichtet, wenn die folgenden Bedingungen erfüllt werden und sie:

- an Kommunikation, Stimmigkeit, Kohärenz und Verbundenheit ausgerichtet ist,
- auf die Gesundheit ausgerichtet ist,
- an den Ressourcen und weniger an den Defiziten orientiert ist,
- den Menschen wertschätzt,
- prozess- und lösungsorientiert ist,
- aufmerksam die Selbstorganisation und -regulation beobachtet und zugleich
- die klassische Sichtweise der westlichen Medizin von entweder krank oder gesund durch die Erkenntnis erweitert, dass im Leben beides (Gesundheit als auch Krankheit) vorhanden ist. (vgl. ebd.)

Das Modell der Salutogenese lässt sich selbstverständlich nicht nur in der Medizin, sondern auch in der Sozialen Arbeit anwenden. So können mithilfe der Salutogenese die Fachkräfte der Sozialen Arbeit ihren Klienten wesentliche Impulse bei der Unterstützung ihrer persönlichen Problembewältigung vermitteln. Die schwierigen Problemlagen bedrohen das Kohärenzgefühl der Klienten, da es sich hierbei um Stressfaktoren handelt. In der Regel stellt für diese Klienten ein Auftreten von allgemeinen Problemlagen ein nicht zu bewältigendes Ereignis dar, auf das sie orientierungs- und ratlos reagieren. Allerdings sollte an die-

ser Stelle erwähnt werden, dass das Konzept der Salutogenese innerhalb der Sozialen Arbeit keine eigenständige Methode darstellt, sondern vielmehr als ein strukturierendes Gerüst für die Beratung zu verstehen ist. (vgl. Lewitzky 2015, S. 35)

## **2.3 Helfende Berufe: Der Bewältigungsansatz nach Lothar Böhnisch**

Die Grundlagen des Konzeptes der Lebensbewältigung wurden stets weiterentwickelt. Einen wesentlichen Meilenstein hierzu bietet das Werk „Lebensbewältigung“ von Lothar Böhnisch und Werner Schefold aus dem Jahr 1985. In dem Buch ging es vor allem um die Bewältigung folgender sozialpädagogischer Probleme:

*„[...] Zum einen sollte die Subjektperspektive der unter Stigmatisierungs- und Bewältigungsdruck stehenden Klienten in den Mittelpunkt rücken, zum Zweiten eine Verbindung zu den entsprechenden sozialökonomischen Hintergrundkonstellationen hergestellt werden [...].“ (Litau, Walther, Warth & Wey 2016, S. 18)*

Seit dieser Zeit werden die Lebenslage und die Lebensbewältigung innerhalb des Bewältigungsansatzes aufeinander bezogen. Anhand eines professionell geschulten psychoanalytischen Blicks erkennen Fachkräfte der Sozialen Arbeit die so häufig verschlüsselten Strategien der Konfliktbewältigung ihrer Klienten. Lothar Böhnisch und Professor Wolfgang Schröer stellen zusammenfassend fest, dass

*„[...] die betroffenen Menschen selbst nicht mehr in der Lage sind, Lebensschwierigkeiten aus eigener Kraft zu bewältigen, sodass diese meist psychisch und sozial desintegriert oder isoliert sind ...“ (Böhnisch & Schröer 2013, S. 20)*

Ein wichtiger Bewältigungsansatz innerhalb der Sozialen Arbeit ist das Konzept der persönlichen Betroffenheit. Böhnisch und Schröer betonen in Bezug auf die Professionalität der Fachkräfte der Sozialen Arbeit den Zusammenhang zwischen dem inneren Konflikt und der Gesellschaft zu erkennen. Beide Autoren stellen den Ansatz des Bewältigungskonzeptes in Verbindung zur Stressforschung. Im Unterschied zu einem nichtgestressten Körper befindet sich ein gestresster Körper in einem sogenannten ‚somatischen Ungleichgewicht‘. Ein von

Krisen betroffener Klient ist einem sozialen Ungleichgewicht ausgesetzt. In beiden Fällen liegt ein Verlust des „Magischen Dreiecks der Bewältigung“ vor. Aus sozialpädagogischer Sicht definiert Böhnisch dieses Magische Dreieck der Bewältigung als folgend:

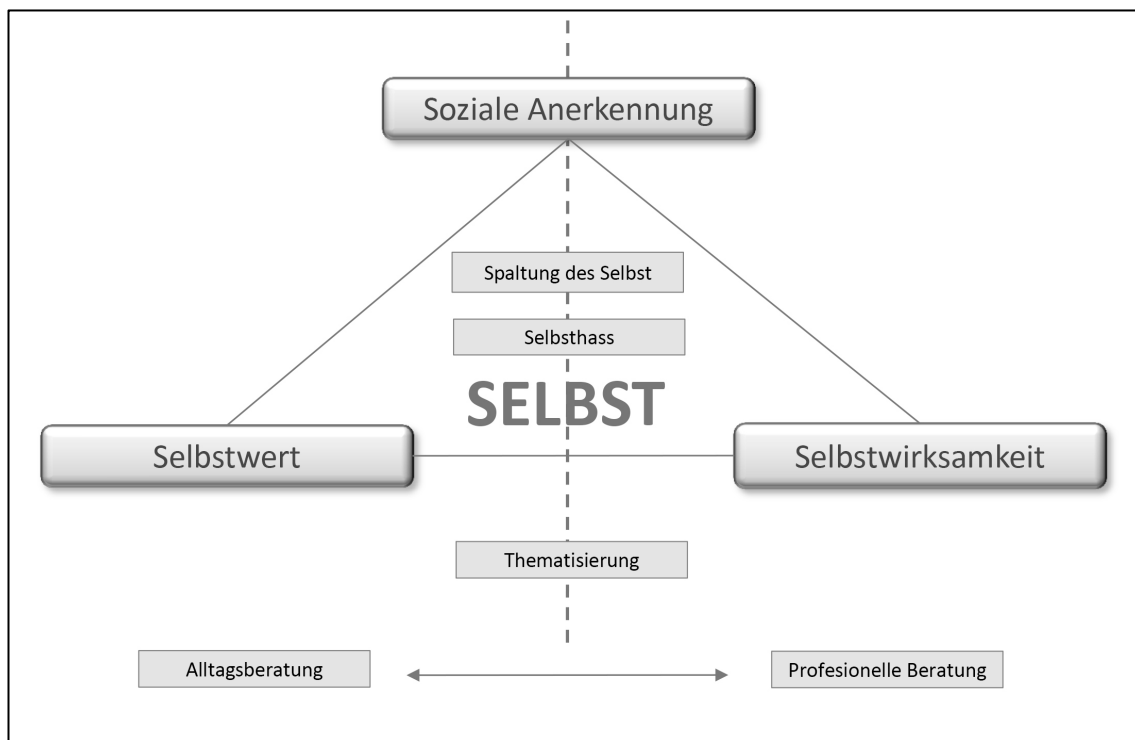


Abbildung 5: Dreieck der Bewältigung nach Böhnisch

Quelle: vgl. Böhnisch Bewältigungsmodell, Präsentation zur Fachtagung „Lebensbewältigung“ am 12. Juni 2015

Dieses Dreieck ist als ein verstehender Ansatz zu betrachten, bei dem

*„ein von kritischen Lebensumständen betroffener Mensch sich im psychosozialen Ungleichgewicht (befindet), d. h. Selbstwert, soziale Anerkennung und das Gefühl, etwas bewirken zu können, geschwächt oder verlorengegangen (sind).“ (Ernst 2008, S. 133f.)*

Die betroffene Person ist aus eigener Kraft nicht mehr in der Lage dieses Ungleichgewicht in ein Gleichgewicht umzuwandeln. Aufgrund eines psychosomatischen Automatismus wird dieses Gleichgewicht aber angestrebt, weshalb die betroffenen Personen zumindest für einen gewissen Zeitraum handlungsfähig sind (vgl. ebd. S. 134). Das Ergebnis dieses psychosomatischen Automatismus ist ein „Getrieben werden“ unter allen Umständen auszugleichen, auch wenn das eigene Verhalten selbstzerstörerisch wirkt oder die gültigen Normen verletzt. (vgl. Böhnisch & Schröer 2013, S. 19f.)

In einer solchen Situation ist ein Mensch bedürftig

*„[...] eine Befindlichkeit, die aus einer tiefenpsychischen, d.h. in der Regel nicht rational erkennbaren und kontrollierbaren Verwehrung eines Bedürfnisses erwächst. Dabei ist die Gleichzeitigkeit entscheidend: Es wird etwas ersehnt und gleichzeitig verwehrt.“  
(vgl. ebd. S. 22)*

In der Sozialen Arbeit ist daher die Gestaltung der Beziehung zu den Klienten außerordentlich wichtig. Dies gelingt nur, wenn Fachkräfte der Sozialen Arbeit über ausreichend Einfühlungsvermögen verfügen. Böhnisch und Schröer konstatieren diesbezüglich, dass Betroffenheit mehrere, häufig in sich als gesetzlich scheinende Aspekte aufweist, diese seien innerhalb der Perspektive der Bedürftigkeit jedoch aufeinander bezogen. Wichtig sei es nun, den adäquaten Punkt zu treffen und das Verhalten von Hilfesuchenden als Bewältigungsverhalten wahrzunehmen. (vgl. Böhnisch & Schröer 2013, S. 23)

Dennoch hat dieses sozialpädagogische Konzept der Bewältigung zunächst ein Problem, da die Frage nach dem Besonderen an diesem Konzept gestellt werden muss. Was ist an diesem Konzept das Besondere? Muss nicht jeder Mensch sein Leben bewältigen? Doch darum handelt es sich nicht, da sich dieses Konzept auf betroffene Menschen und auf die darauf bezogenen Verhaltensweisen in schwierigen Lebenslagen bezieht. Die meisten Menschen können in derartigen Lebenslagen ihre Hilflosigkeit zum Ausdruck bringen und thematisieren. Die Soziale Arbeit setzt sich primär mit denjenigen Personen auseinander, die diese Hilflosigkeit nicht thematisieren können und deshalb mit den damit in Zusammenhang stehenden destruktiven Folgen kämpfen. Der Bewältigungsansatz ist somit an alle Menschen in schwierigen Lebenslagen ausgerichtet und bezieht sich nicht ausdrücklich auf eine bestimmte Randgruppe. Der Fokus der Fachkräfte der Sozialen Arbeit sollte daher auf das kraftvolle Potenzial der Klienten gelegt werden. Zentraler Ausgangspunkt in der praktischen Anwendung ist das damit in Zusammenhang stehende Ziel der Befähigung des alltäglichen Lebens. (vgl. Litau, Walther, Warth & Wey 2016, S. 23)



### 3 Die Charakteristika der Klienten-Helfer-Beziehung

Eine zwischenmenschliche Beziehung umfasst eine Beziehung, die aus mindestens zwei Personen besteht und unterschiedliche Charakteristika aufweisen. Für einen Hilfeerfolg in der Sozialen Arbeit nimmt die Klienten-Helfer-Beziehung eine wesentliche Rolle ein, weshalb der Austausch zwischen Klient und Helfer (hier sind die Mitarbeiter der Sozialen Arbeit gemeint) als eine Therapiebeziehung bezeichnet werden kann. D. h. das Klienten und Helfer über einen bestimmten oder unbestimmten Zeitraum hinweg eine Beziehung eingehen. Da die Helfer nicht als Privatpersonen, sondern als Fachkräfte agieren, handelt es sich um eine besondere Art der Beziehung. Diese besondere Art der Beziehung zwischen Klient und Helfer ist im Unterschied zu einer Beziehung zwischen zwei Privatpersonen an bestimmte Regeln gebunden. (vgl. Graßhoff, Renker & Schröder, 2018, S. 477)

Hierbei handelt es sich um Interaktions- und Beziehungsregeln, in denen bestimmte Verhaltensregeln festgeschrieben sind. Aufgrund der professionellen Beziehung zwischen Helfer und Klient ist diese Form der Beziehung in ihrer Interaktion deutlich eingeschränkt und weist spezielle Charakteristiken auf: (vgl. ebd.)

- Während der Therapie ist die Klienten-Helfer-Beziehung auf bestimmte Formen der Interaktion und des kommunikativen Austausches beschränkt. Unpassende Beziehungsformen, wie etwa erotische Beziehungen, sind somit ausgeschlossen.
- Eine Klienten-Helfer-Beziehung ist auf bestimmte problemlösende Ziele ausgerichtet. So erwartet in der Regel ein Klient eine professionelle Unterstützung bei der Bewältigung seiner Probleme. Der Helfer wiederum erwartet eine aktive Mitarbeit des Klienten.
- Eine Klienten-Helfer-Beziehung unterliegt bestimmten Vorgaben und Regeln. Hierzu gehören unter anderem die Schweigepflicht sowie das Abstinenzverbot. Das Abstinenzverbot untersagt beiden Personen eine private Beziehung untereinander.

- Eine Klienten-Helfer-Beziehung ist in der Regel zeitlich begrenzt. Diese Form der Beziehung kann zum einen vonseiten des Klienten (u. a. durch die erfolgreiche Lösung des Problems) als auch vonseiten des Helfers (u. a. wenn sämtliche zur Verfügung stehende Mittel erschöpft sind) beendet werden.
- Eine Klienten-Helfer-Beziehung basiert im Unterschied zu einer Beziehung zwischen zwei Privatpersonen nicht auf einer Freundschaftsbeziehung. Vielmehr ist die Grundlage dieser speziellen Beziehung beruflich bedingt.

Zwar handelt es sich bei einer Klienten-Helfer-Beziehung nicht um eine Freundschaftsbeziehung, dennoch handelt es sich um eine äußerst vertrauensvolle Beziehung. Nur wenn auf beiden Seiten eine auf Vertrauen basierende Einstellung vorhanden ist, kann das Therapieziel erfolgreich verfolgt werden. Ist das Vertrauen nicht gegeben oder zerrüttet, gilt der Therapieerfolg als gefährdet. (vgl. ebd.)

Die Grundlage für ein Zustandekommen von sozialen Beziehungen liegt in der Fähigkeit begründet, sich in das Verhalten anderer Menschen einfühlen zu können, die jeweiligen Gemütsverfassungen zu verstehen und diese mit dem eigenen Wissen zu beeinflussen. In diesem Zusammenhang wird von sozialer Intelligenz gesprochen, die einen zentralen Schritt in der Entstehungsgeschichte der Menschheit darstellt. Diese soziale Fähigkeit wird heutzutage mit der Bezeichnung „soziale Kognition“ formuliert und ist eine wesentliche Voraussetzung für die sprachliche Kommunikation (vgl. Rössler, 2005, S. 2). Bei der Sichtung der wissenschaftlichen Literatur fällt auf, dass es keine einheitliche Darstellung über diese besondere therapeutische Verbindung gibt. Im Folgenden werden daher einige ausgewählte Definitionsansätze aus der Medizin, Psychologie und der Soziologie präsentiert. So formuliert der Schweizer Psychiater Eugen Bleuler diese besondere Beziehung mit folgenden Worten: (vgl. Bleuler, 1943, o. S. zitiert nach Rössler, 2005, S. 2)

*„Die therapeutische Beziehung des Verhältnisses des Arztes zu seinem Kranken wird am besten verstanden, wenn man es an der Bedeutung misst, die alle menschlichen Beziehungen für die Prä-*

*gung der Persönlichkeit und für das Befinden haben: Wir werden zu dem, was wir sind, im Zusammenhang mit unseren Beziehungen [...]. Und unser alltägliches Befinden hängt weitestgehend davon ab, wie unsere Beziehungen zu anderen sind und wie wir sie uns vorstellen.“ (vgl. ebd.)*

Der US-amerikanische Soziologe Talcott Parsons stellt, entsprechend der Rollentheorie, die Rollenerwartungen von Klient und Helfer in den Mittelpunkt, wobei Rössler unter Rekurs auf Parsons folgendermaßen konstatiert. (vgl. Rössler 2005, S. 6)

*„Die klassische Rollentheorie betrachtet das Individuum in einer (häufig beruflichen) Personenkonstellation mit festgelegten Funktionen (z. B. Arzt-Patient) aus dem Blickwinkel ihres jeweiligen sozialen Kontextes.“ (vgl. ebd.)*

Der Philosoph Karl Jaspers sieht in der Klient-Helfer-Beziehung vielmehr eine althergebrachte, paternalistische Haltung. (vgl. ebd.)

*„Der Kranke will eigentlich nicht wissen, sondern gehorchen [...] und selbst wenn er das Gegenteil sagt, begehrt er die Beruhigung, nicht die Wahrheit.“ (Jaspers 1953, o. S. zitiert nach Rössler, 2005, S. 6)*

Eine konsumorientierte Haltung innerhalb der Klient-Helfer-Beziehung basiert hingegen auf umgekehrten Verhältnissen (vgl. Rössler 2005, S. 6):

*„Der Patient formuliert seine Wünsche gegenüber dem Arzt und dieser ‚liefert‘ die gewünschten Informationen oder Angebote.“ (ebd.)*

Die heutigen Vorstellungen einer gelungenen Klient-Helfer-Beziehung dürften wohl kaum auf einer paternalistischen Grundlage beruhen, sondern vielmehr auf der Vorstellung eines informierten Klienten (vgl. ebd. S. 7). Allen genannten Definitionsansätzen gemein ist die Tatsache, dass sie als Grundvoraussetzung für eine erfolgversprechende Klienten-Helfer-Beziehung den gesamten Therapieprozess als wichtig und bedeutend ansehen. Eine gelingende Therapie zwischen Klient und Helfer basiert unter anderem auf der Schlüsselkompetenz der sozialen Kognition.

Hierbei handelt es sich um Prozesse, die die Menschen dazu veranlassen, sich eine Meinung bzw. eine Bewertung von einer anderen Person zu bilden. Anhand wahrgenommener Handlungen und Äußerungen oder nur anhand angenommener Handlungen und Äußerungen von Personen, gelangt man zu Ein-

stellungen und Meinungen. Die soziale Kognition ist ein komplexer Vorgang, der vor allem in der Therapie eine wichtige Stellung einnimmt. Zu Beginn einer Therapie bzw. eines Hilfeprozesses versucht der Helfer sich durch eine Anamnese ein erstes Bild von dem Klienten zu verschaffen. Umgekehrt bildet sich der Klient zu Beginn einer Therapie bzw. eines Hilfeprozesses ebenfalls ein Bild von seinem Helfer.

Es ist davon auszugehen, dass es den Helfern bewusst ist, ihre Wahrnehmungen stets zu reflektieren. Nur so können sie mögliche Beobachtungsfehler vermeiden. Demnach nimmt die jeweilige Einstellung des Helfers während des Therapie-/Hilfeprozesses einen nicht unerheblichen Einfluss auf den weiteren therapeutischen Prozess ein. Als professionelle Helfer sollten sich Fachkräfte im Klaren sein, dass sie sich möglicher Verzerrungen der eigenen Wahrnehmung stets bewusst sind und diese gegebenenfalls modifizieren. Um dies zu erreichen, bietet sich die Fokussierung auf den Moment als Nicht-Werten, Bewusst-Sein und akzeptierende Haltung an. In diesem Zusammenhang wird auch von der Achtsamkeit im therapeutischen Kontext gesprochen. (vgl. Auhaugen 2008, S. 176f.)

Wird die Klienten-Helfer-Beziehung auf die Kinder- und Jugendhilfe bezogen, ergeben sich spezielle Problemlagen und besondere Einzelfälle. Ein Blick in die Umgangssprache verdeutlicht, dass diese Kinder und Jugendlichen häufig als „krank“, „verrückt“, „schwer erziehbar“ oder einfach als „schwierig“ bezeichnet werden. Gemäß dem Selbstverständnis der Sozialen Arbeit im Allgemeinen und dem der Kinder- und Jugendhilfe im Besonderen übernimmt die Klienten-Helfer-Beziehung zugleich die Verantwortung für das Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. (vgl. ebd.)

Die Zielgruppe der Klienten innerhalb der Kinder- und Jugendhilfe weist häufig einen fachübergreifenden Hilfebedarf auf, weshalb die Helfer in der Sozialen Arbeit mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie zusammenarbeiten. Familien bzw. Kinder und Jugendliche sind fachbereichsübergreifend hilfebedürftig,

— wenn sie über pädagogische Krisen hinaus in weiteren Bereichen Auffälligkeiten zeigen, die multiprofessionelle Perspektiven erfordern.

- Wenn sie Auffälligkeiten zur Notwendigkeit von Untersuchungen im Bereich des Sozialverhaltens, der Leistungsfähigkeit und der psychischen Störungen führen.

Ein achtsamer Hilfeprozess ist somit nicht nur die Aufgabe der Sozialen Arbeit, sondern ebenso die Aufgabe der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Es ist daher zu begrüßen, dass Fachkräfte wie Sozialarbeiter, Psychotherapeuten, Psychiater, Ärzte oder Familientherapeuten wachsendes Interesse an dem Themengebiet der Achtsamkeit aufzeigen. Achtsamkeit beeinflusst die praktische Arbeit bei ihnen selbst wie auch bei ihren Klienten. Da die Klienten-Helfer-Beziehung auch als „therapeutische Beziehung“ bezeichnet wird, kann mithilfe der Achtsamkeit der Helfer die therapeutische Beziehung zu ihren Klienten verbessern. (Hick 2010, S. 18f.)

### **3.1 Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendhilfe**

Seit den 1990er Jahren wurden für Erwachsene unterschiedliche Formen der achtsamkeitsbasierten Therapie entwickelt. Doch wie sieht es im Umgang mit Kindern und Jugendlichen aus? Welche Herausforderungen stellen sich hier für Fachkräfte der Sozialen Arbeit? Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei der Sozialen Arbeit um Beziehungsarbeit, die eine vertrauensvolle Beziehung zwischen den Fachkräften, den Kindern, Jugendlichen und den Erziehungsberechtigten voraussetzt. Achtsamkeit ist somit nicht nur ein Konzept für Erwachsene. Es kann auch bei zahlreichen Störungsbildern von Kindern und Jugendlichen in der Sozialen Arbeit hilfreich sein. Zwar befinden sich die Studien zu Achtsamkeitsuntersuchungen bei Kindern und Jugendlichen noch in den Anfängen, dennoch vermitteln die bereits getätigten Erfahrungen ein Vertrauen in ihre Wirksamkeit.

Viele Kinder und Jugendliche weisen in unserer schnelllebigen Gesellschaft Symptome auf, die auf einen Überregungszustand hinweisen. ADHS-Symptome sind nicht selten eine häufig festgestellte Diagnose. Nach Aussage von John Kabat-Zinn ist unsere Zeit von einem „Tun-Modus“ und weit weniger

von einem „Sein-Modus“ geprägt. Zahlreiche Kinder und Jugendliche stehen deshalb schon in jungen Jahren unter Stress und weisen stresstypische Erkrankungen auf. Nicht jedes Kind und nicht jeder Jugendliche ist dazu befähigt bzw. gewillt diesem Leistungsdruck Stand zu halten. Müdigkeit, Erschöpfung, Aggressivität und Gereiztheit sind erste Anzeichen für ein bestehendes Ungleichgewicht von Belastung und Entlastung. In der Regel wissen Kinder und Jugendliche sehr genau, was ihnen als Ausgleich in dieser Leistungsgesellschaft gut tut. Durch die Allgegenwärtigkeit sozialer Medien und Computerspiele werden diese Bedürfnisse verstärkt in eine virtuelle Welt gelenkt. Erfahrungen in der Natur, körperliche Bewegung, eine sinnliche Wahrnehmung von Eindrücken, Kreativität und Abenteuer nehmen im Leben von Kindern und Jugendlichen einen immer kleiner werdenden Raum ein. (vgl. Geisler, Muttenhammer 2016, S. 13)

An dieser Stelle findet das Konzept der Achtsamkeit eine Anwendung. Die Autorinnen Ursula Geisler und Jutta Muttenhammer haben in ihrem Werk „Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Psychotherapie“ den Schwerpunkt ihrer Betrachtung auf den Bereich der Psychotherapie gelegt, der aber ebenso auf den Bereich der Sozialen Arbeit übertragen werden kann. Neben der Befindlichkeit der Kinder und Jugendlichen gilt es immer auf die eigene Befindlichkeit als Fachkraft zu achten. Dies ist besonders wesentlich, da Kinder und Jugendliche in der Regel sehr schnell spüren, was ihr Gegenüber empfindet. Sie nehmen auch die kleinsten Signale und Zeichen wahr und deuten diese dementsprechend: Wie ruhig und empathisch klingt die Stimme der Fachkraft? Werden klare und eindeutige Worte verwendet? Nimmt die Fachkraft sich selbst als auch das Kind bzw. den Jugendlichen mit Achtsamkeit wahr? Hat die Fachkraft eine ruhige und ausgeglichene Ausstrahlung? (vgl. ebd. S. 22)

### **3.2 Achtsamkeit in der Kita**

Im Umgang mit Kindern wird der Achtsamkeit eine besondere Bedeutung zugesprochen, da sie nach Auffassung von Gerhard Regel und Sonja Ahrens durch eine ehrliche und offene Einstellung eingeleitet wird. Ohne diese Offenheit kann keine vertrauensvolle Beziehungsarbeit entstehen. In diesem Zusammenhang

ist eine nicht wertende und wohlwollende Einstellung gemeint, die den Kindern in ihrer Entwicklung und Erprobung ihres Selbst hilft und unterstützt. Neben der Offenheit nimmt die Herzlichkeit eine weitere Rolle ein, was letztendlich zu einer positiven Resonanz führt. Die Autoren Gerhard Regel und Sonja Ahrens vergleichen diese Resonanz mit positiven Schwingungen, die gegenüber den Kindern verbal wie nonverbal zum Ausdruck gebracht werden (Regel, Ahrens 2017, S. 30). Die Autoren weisen darauf hin, dass diese sozialen Kompetenzen bei pädagogischen Fachkräften notwendig sind, weshalb bei Neueinstellung auf diese Kenntnisse geachtet werden sollten. Die erfolgreiche Gestaltung einer Beziehung zu Kindern in Kindertagesstätten lässt sich in mehrere Punkte zusammenfassen: (vgl. ebd. S. 31)

- (1) Vermittlung einer emotionalen Zuwendung
- (2) Herstellen einer Bindung
- (3) Ermöglichen von Entscheidungsspielräumen
- (4) Ein Vorbild für Kinder sein
- (5) Die Kinder in ihrem Handeln begleiten
- (6) Den Kindern Rückmeldungen geben
- (7) Mit den Kindern einen gleichwürdigen Dialog führen

Die aufgezählten Faktoren fördern einen gesunden Lebensstil der Kinder und sollten daher bereits in den Kitas, also so früh wie möglich, vermittelt werden. Dieser achtsamkeitsbasierte Weg wird mittlerweile in zahlreichen pädagogischen Einrichtungen angewendet. In einer deutschlandweiten Analyse aus dem Jahr 2012 haben die Autoren Norbert Fessler und Michaela Knoll zahlreiche Bildungs- und Erziehungspläne in Kindertagesstätten wie auch in Grundschulen in Bezug auf achtsamkeits- und entspannungsbasierende Themen analysiert. Als Grundlage dienten ihnen die online zugänglichen Bildungspläne der einzelnen Bundesländer. Insbesondere in den Bundesländern Hessen, Bayern, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen und Thüringen konnten in den einzelnen Bildungsplänen über 100 achtsamkeitsbasierende Übungen gefunden werden, am häufigsten innerhalb des Bereiches ‚Körper, Bewegung und Gesundheit‘, ‚Ganzheitlichkeit des Körpers‘ sowie ‚Gesundheitsfördernde Rituale im Alltag‘. (vgl. Fessler & Knoll 2015, S. 7f.)

Die folgende Abbildung verdeutlicht die unterschiedlichen Themenbereiche der Achtsamkeit in den Erziehungs- und Bildungsplänen des Elementarbereiches:

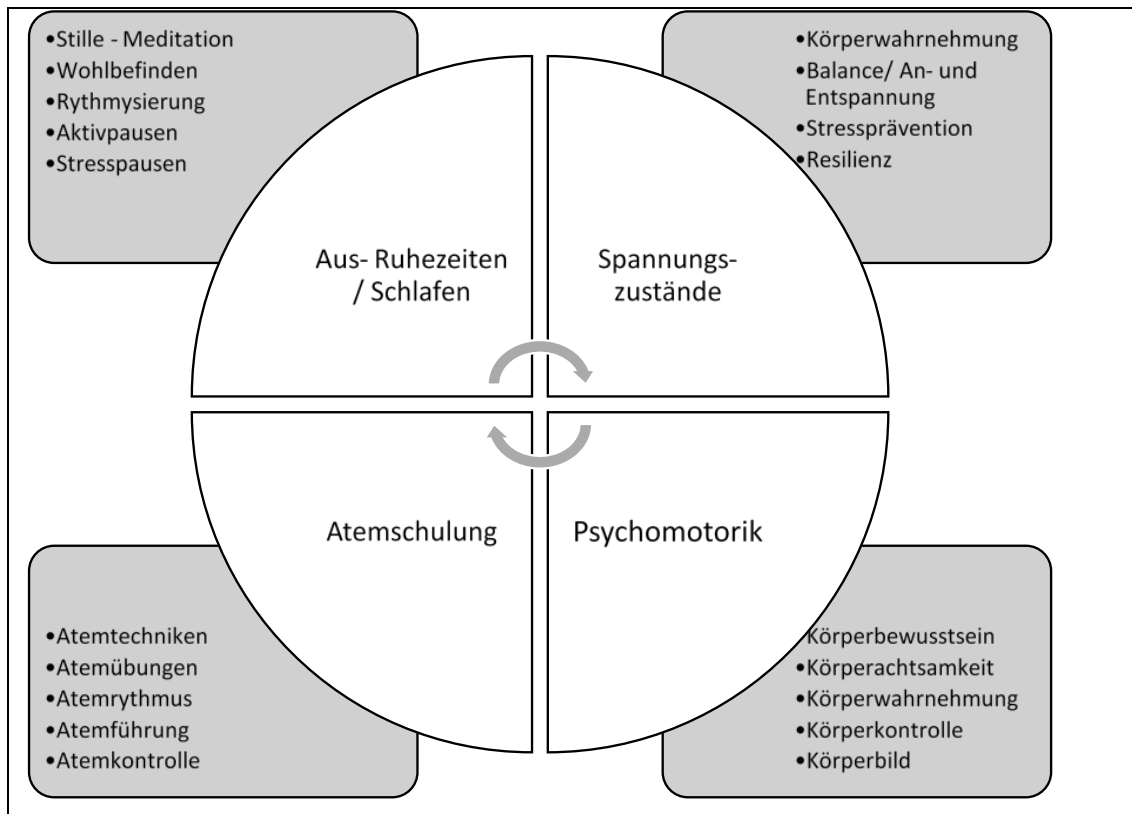


Abbildung 6: Themen der Achtsamkeit in den Bildungsplänen des Elementarbereiches der einzelnen Bundesländer

Quelle: vgl. Fessler & Knoll, 2015, S. 8

Es ist in Kindertagesstätten darauf zu achten, dass die räumliche Umgebung ansprechend und einladend wirkt und sich die Kinder in den Räumen wohlfühlen. Ebenso wichtig ist zu erwähnen, dass die Kinder niemals zu diesen Übungen gezwungen werden. Verlieren sie das Interesse, sollte dies respektiert werden, da Achtsamkeitsübungen stets auf Freiwilligkeit beruhen. (vgl. Geisler & Muttenhammer 2016, S. 22)

Der Begriff der Achtsamkeit findet nicht nur im alltäglichen Umgang mit den Kindern eine Anwendung, sondern auch im täglichen Umgang der pädagogischen Fachkräfte untereinander. Leiter von Kindertageseinrichtungen sind ge-



genüber ihren Mitarbeitern verantwortlich und sollten daher auch an deren Gesunderhaltung in Form eines Gesundheitsmanagements interessiert sein. Die Tätigkeit in Kindertagesstätten ist ein sehr anspruchsvoller und herausfordernder Beruf, der unterschiedliche Risiken birgt. Kita-Mitarbeiter müssen sich häufig um viele Dinge zur selben Zeit kümmern. Werden Kollegen krank oder befinden sich in Urlaub, steigen das Stressniveau und die Belastungen. Um die Mitarbeiter auf psychischer wie auch auf physischer Ebene zu unterstützen, sollte von den leitenden Mitarbeitern die Achtsamkeit und Selbstfürsorge einer jeden einzelnen Kita-Fachkraft gefördert werden. Eine gesunde und achtsamkeitsbasierte Führung hilft die unterschiedlichen Stressauslöser zu erkennen, diese im besten Fall auszuschalten und so mehr Gelassenheit zu ermöglichen. (vgl. Hitzenberger & Schuett 2016, S. 130f.)

Die Autoren Julia Hitzenberger und Susanne Schuett raten dazu, in Teamsitzungen das Thema der Achtsamkeit anzusprechen. In der Regel weisen die pädagogischen Fachkräfte hierzu einen hohen Gesprächsbedarf auf. Kita-Leitungen sollten zudem Achtsamkeit und Selbstfürsorge gegenüber ihren eigenen Mitarbeitern vorleben. D. h. sie sollten u. a. die Pausenregelungen einhalten und wenn möglich Überstunden vermeiden. Des Weiteren ist es ratsam, wenn Kita-Leiter gegenüber ihrem Team zu verstehen geben, dass sie die Verantwortung für die Achtsamkeit bei jeder einzelnen Fachkraft sehen möchten und sich generell ein achtsames Verhalten wünschen. Wenn die Mitarbeiter spüren, dass es in Ordnung ist auf die eigenen physischen und psychischen Ressourcen zu achten, ist ein erster Schritt hin zu einer achtsamkeitsbasierenden Kita-Kultur getan. (vgl. ebd., S. 133)

### **3.3 Achtsamkeit in der Schule**

Die Grundlage für ein gutes Klassenklima und für eine gute Klassenführung liegt in einer positiven Beziehung zwischen Schülern und den pädagogischen Fachkräften. Mittlerweile existieren zahlreiche Projekte und Arbeitsgruppen, die sich ausschließlich mit der Thematik der Achtsamkeit in Schulen auseinandersetzen. (vgl. Jansen, Seidl & Richter 2018, S. 69)

In diesem Zusammenhang wurde u. a. auch der Einfluss von bewegungsorientierten Achtsamkeitsübungen bei Schülern auf ihre schulischen Leistungen analysiert. Die Autoren Petra Jansen, Florian Seidl und Stefanie Richter weisen auf eine Studie hin, die den Einfluss von Yoga-Übungen an 800 Jugendlichen untersuchte. Innerhalb eines Zeitraums von sieben Wochen verbesserten sich die schulischen Leistungen der Jugendlichen, die an dem Yoga-Unterricht teilnahmen. Yoga-Übungen nehmen einen positiven Einfluss auf den schulischen Kontext ein, weshalb achtsamkeitsbasierende Übungen vermehrt in den Schulen etabliert werden. (vgl. ebd.)

Der Therapeut und Autor Daniel Rechtschaffen hat für pädagogische Fachkräfte einen Leitfaden erstellt und darin wesentliche Bestandteile eines achtsamen Unterrichtes herausgearbeitet. Zu den Komponenten eines achtsamen Klassenzimmers gehören unter anderem der achtsame Beginn des Schulalltages, die Einführung weiterer achtsamkeitsbasierender Momente, eine achtsame Sprache, eine Friedensecke, das Einhalten achtsamer Vereinbarungen etc. (vgl. ebd., S. 70)

Je besser sich eine Beziehung zwischen Lehrkräften/pädagogischen Fachkräften und den Schülern gestaltet, desto weniger fallen Schüler durch ein negatives Verhalten auf. Der Verlauf des zwischenmenschlichen Miteinanders zwischen Lehrkräften und Schülern ist somit entscheidend für das Klassenklima, für die Klassenführung sowie für die soziale Entwicklung eines jeden einzelnen Schülers. Eine solche Beziehung kann in der Schule nur dann etabliert werden, wenn die Lehrkräfte nicht nur fachdidaktische Fähigkeiten aufweisen, sondern ebenso über soziale und emotionale Kompetenzen verfügen. Mithilfe dieser sozio-emotionalen Fähigkeiten sind Lehrkräfte dazu befähigt eine Klasse zu führen und etwaige Eskalationen während des Unterrichtes bereits im Vorfeld zu vermeiden. In diesem Zusammenhang ist auch von einem prosozialen Klassenmodell (Prosocial Classroom Model) die Rede (siehe nachfolgende Abbildung). Anhand von Untersuchungen konnten die einzelnen Zusammenhänge zwischen den sozial-kompetenten Fähigkeiten der pädagogischen Fachkräfte, dem positiven Lern- und Klassenklima und der positiven sozialen Entwicklung der Schüler empirisch festgestellt werden. Untersuchungen bestätigen den Zusammenhang zwischen den sozio-kompetenten Fähigkeiten der Lehrkräfte und

ihren eigenen Emotionen. Erschöpfte und ausgebrannte Lehrkräfte fühlen sich hingegen weniger dazu befähigt ihre Emotionen zu steuern und ihre Umwelt differenziert wahrzunehmen. Die Etablierung eines warmherzigen, respektvollen, humorvollen und vertrauensvollen Verhaltens der pädagogischen Fachkräfte gegenüber den Schülern stellt hierfür die Grundvoraussetzung dar. (vgl. Stone 2004, S.69)

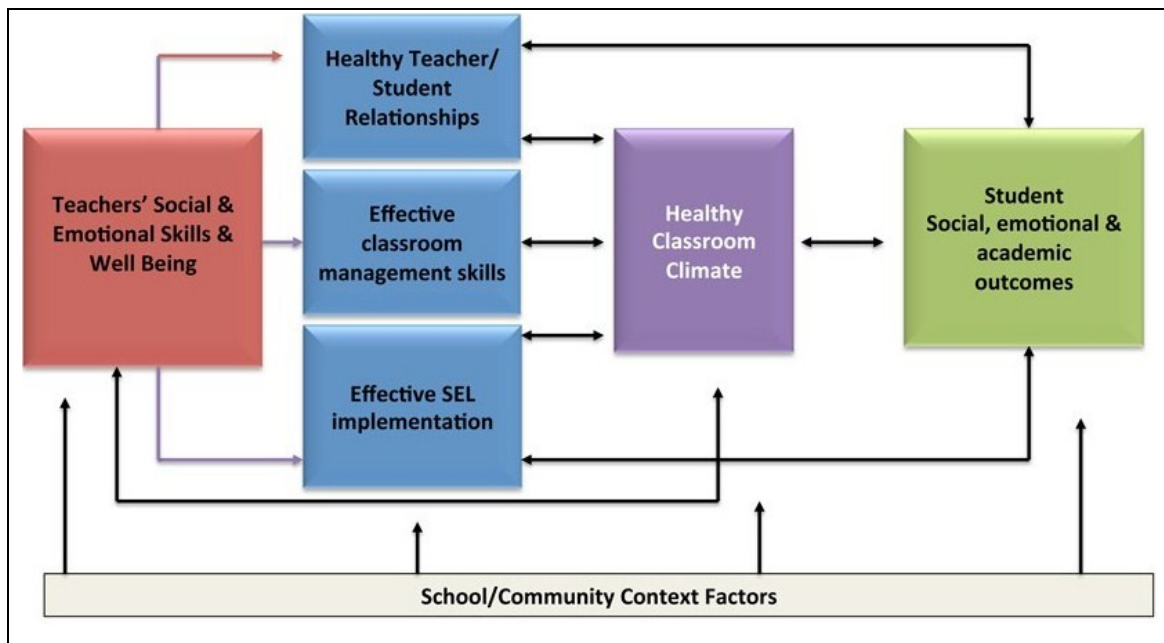


Abbildung 7: Modell des pro-sozialen Klassenraums

Quelle: School Psychology Quartady, 2013, S. 375

Es wird davon ausgegangen, dass allein mit akademischen Methoden sozialkompetente Fähigkeiten nicht erlernt werden können. Aus diesem Grund haben Wissenschaftler an der pädagogischen Hochschule in Luzern ein Achtsamkeitstraining entwickelt, dass mit der Methode der sogenannten imaginativen Situationsanalyse sowie mit Videoaufzeichnungen von unterschiedlichen Unterrichtssituationen verbunden wird. Dieses Modell, angelehnt an Zins, Weissberg, Walberg und Wang sowie an Jennings und Greenberg ist speziell auf die Kompetenzen von pädagogischen Fachkräften ausgerichtet und lässt sich in insgesamt fünf Kompetenzaspekte unterteilen: (vgl. Zins et. a. 2004, S.494 f.)

**(1) Selbstwahrnehmung:**

Die Lehrkräfte erlernen ihre eigenen Emotionen und Fähigkeiten für sich selbst sowie für die Schüler einzusetzen und sich selbst sowie die Schüler für den Unterricht zu motivieren. Mittels Selbstwahrnehmung erlangen Lehrkräfte zudem die Fähigkeit ihre eigenen Stärken wie auch die eigenen Schwächen anzuerkennen. (vgl. ebd.)

**(2) Bewusstsein für soziale Prozesse:**

Die Lehrkräfte erlangen die Fähigkeit ihre sozialen Interaktionen bewusst zu realisieren und zu reflektieren. Sie erlernen die Emotionen der anderen anzuerkennen und Konflikte durch Verhandlungen zu lösen. (vgl. ebd.)

**(3) Handlungsentscheidungen bewusst treffen:**

Die Lehrkräfte erlangen die Fähigkeit ihre jeweiligen Entscheidungen auf der Grundlage sozialer Werte zu treffen und die eigenen Entscheidungen zu verantworten. (vgl. ebd.)

**(4) Selbstmanagement:**

Die Lehrkräfte erlangen die Fähigkeit ihr Verhalten und ihre Emotionen zu steuern. (vgl. ebd.)

**(5) Gestaltung von Beziehungen:**

Die Lehrkräfte erlangen die Fähigkeit auf eine freundliche und respektvolle Weise den Schülern Grenzen zu setzen und zugleich positive Beziehungen zu ihnen aufzubauen. (vgl. ebd.)

Diese Fähigkeiten sind, wie bereits erwähnt, nicht nur durch akademische Methoden zu erlernen, sondern vielmehr mithilfe von Fähigkeiten, die auf den eigenen Erfahrungen sowie auf unbewussten Handlungen beruhen. (vgl. Pädagogische Hochschule Luzern 2017, S. 5)

Die Achtsamkeit ist bei dem Aufbau dieser sozio-emotionalen Kompetenzen eine wichtige Hilfsfunktion, da mit ihr der gegenwärtige Augenblick in den Mittelpunkt rückt. Die pädagogischen Fachkräfte werden sich ihrer eigenen Gefühle bewusst und können ihr Handeln bewusst steuern. Im Gegensatz hierzu steht das impulshafte und reflexartige Verhalten. Mittlerweile existieren in Deutschland sowie in der Schweiz erste Ansätze für Achtsamkeitstraining innerhalb der Ausbildung zur Lehrkraft. In der Regel steht dieses Training in Zusammenhang mit der Gesundheitsfürsorge von Burn-Out-Prophylaxe und dem Aufbau professioneller Kompetenzen. Erste Ansätze zur Achtsamkeit an deutschen Universitäten finden sich in den Weiterbildungsangeboten. So bietet die Universität Leipzig angehenden Pädagogen innerhalb ihres Studienganges einige Module in der Thematik „Kommunikation und Achtsamkeit“ an. (vgl. ebd. S. 12)

Eine Studie des Zentrums für empirische pädagogische Forschung an der Universität Koblenz-Landau untersuchte die Zusammenhänge zwischen den positiven Auswirkungen der Achtsamkeit und der Gesundheit von Lehrkräften und kam zu dem Ergebnis, dass ein achtsames Verhalten zu einem besseren Wohlbefinden, zu besseren Kompetenzen in der Klassenführung sowie zu besseren Bewältigungsstrategien bei Pädagogen führt. (vgl. Büttner 2014, S. 171 ff.)

Ähnlich wie die Lehrpläne für die Elementarschule haben die Autoren Fessler und Knoll auch die Grundschullehrpläne in Bezug auf achtsamkeitsbasierende Übungen/ Unterrichtseinheiten analysiert. Insgesamt konnten beide Autoren über 200 Übungen ausmachen. Besonders hohe Trefferquoten wurden auch diesmal in den Bundesländern Bayern, Sachsen und Mecklenburg-Vorpommern erzielt. Hinzu kamen die Bundesländer Berlin und Brandenburg. Die Autoren weisen bei der Thematik der Achtsamkeit in der Schule darauf hin, dass es sich um eine große Auswahl an Themen handelt, die von einer angstfreien Gestaltung der Unterrichtsräume bis hin zu Ernährungsthemen reicht. Die einzelnen Achtsamkeitsthemen finden zum einen fächerübergreifend statt bzw. werden in den jeweiligen Unterrichtsfächern einzeln unterrichtet. Achtsamkeit und Entspannung werden häufig mit einer Rhythmisierung des schulischen Alltags sowie mit der Ausgestaltung von Lebensräumen thematisiert. Aus dem

Berliner Rahmenlehrplan für die Grundschulen ist hierzu folgendes zu entnehmen:

*„Ein Stundenplan mit der Einteilung nach der starren 45-Minuten-Einheit wird den (...) Anforderungen an das Lernen und Unterrichten oft nicht gerecht. Für die unterschiedlichen Aufgaben im Unterricht sind jeweils spezifische organisatorische Lösungen zu entwickeln“. Hierzu gehört auch die Einbindung von „Bewegungs- und Entspannungsaktivitäten in die Tages- und Wochenplanung“. (Fessler & Knoll 2015, S. 9).*

Der Rahmenlehrplan des Bundeslandes Thüringen sieht hierzu unter anderem die Einbeziehung von Tiergeschichten in den Lehrplan vor. Auf diese Weise soll

*„(...) eine Förderung von Körpererfahrungen durch eine vertiefende Herausbildung des Körperschemas (...) und des Körperbildes mittels Entspannungsübungen und auch durch das Nachahmen von Tieren und Szenen“ erfolgen. (ebd.)*

Anhand der Analyse der Rahmenlehrpläne in Kitas und Grundschulen kann die Schlussfolgerung gezogen werden, dass Achtsamkeitsübungen in Kindertageseinrichtungen und in der Schule ein wesentliches Grundlagentraining darstellen und zugleich die Wahrnehmung des eigenen Körpers der Schüler wie auch der Lehrkräfte fördert.

## **4 Supervision und kollegiale Beratung in der Kinder- und Jugendhilfe**

Die Supervision hat in der Sozialen Arbeit eine lange Tradition und ermöglicht innerhalb der Aus- und Weiterbildung eine Sicherung der Arbeitsqualität der Fachkräfte. Zu einem besseren Verständnis erfolgt an dieser Stelle eine nähere Betrachtung des Begriffes der Supervision, woran im Anschluss die Supervision im Umfeld der Kinder- und Jugendhilfe untersucht wird.

Das Onlinelexikon für Psychologie und Pädagogik erkennt in der Supervision eine Beratungsform, die einzelne Personen oder Teams in ihrem beruflichen oder ehrenamtlichen Kontext hilft zu handeln. Der Schwerpunkt ist, abhängig von der jeweiligen Zielvereinbarung, der Beziehungsdynamik zwischen dem Klienten (Supervisanden) und dem Supervisor. Mithilfe einer Supervision gelingt es einem Mitarbeiter sein Handeln innerhalb der beruflichen Ereignisse zu reflektieren und allmählich zu einer größeren Einsicht über die Abläufe und ihrem Zustandekommen zu gelangen. (vgl. Schlee 2008, S. 15)

Ursprünglich wurde die Supervision als eine Praxisberatung innerhalb der Sozialen Arbeit verstanden. Entwickelt worden ist dieses Konzept in den USA, wo sie zunächst von den jeweiligen Vorgesetzten durchgeführt wurde. Heutzutage erfolgt die Supervision nicht durch Vorgesetzte, sondern durch unabhängige Supervisoren. In den Satzungen zahlreicher Berufsverbände wird zudem eine hierarchische Supervision ausgeschlossen. In vielen Berufen ist eine Supervision notwendig, insbesondere in Berufen, deren Schwerpunkt auf einer Beziehungsarbeit liegt.

Es existieren zwar unzählige wissenschaftliche Werke zu diesem Thema, dennoch liegt bislang kein einheitlicher Definitionsansatz vor. Ebenso existiert kein einheitliches Vorgehen, noch gibt es eine bestimmte Technik. Das therapeutische Vorgehen des Supervisors entscheidet sich stets an dem konkreten Fall und fällt daher in jedem Einzelfall unterschiedlich aus. Doch auch wenn der Ablauf einer Supervision stets individuell verläuft, lässt sich eine Supervision in vier Phasen unterteilen: (vgl. Stangl, 2018, o. S.)

— **Problemidentifizierung:**

Welches Problem wird in der Supervision angesprochen? Worin besteht der Supervisionsanlass? (vgl. ebd.)

— **Sammlung von Information:**

Welche Informationen sind für den Supervisor notwendig, um sich ein Bild von den Bedürfnissen des Supervisanden verschaffen zu können? (vgl. ebd.)

— **Bearbeitung:**

Welche Lösungsmöglichkeiten können angewendet werden? (vgl. ebd.)

— **Integration und Auswertung:**

Zu welchem Ergebnis kommen Supervisor und Supervisand? Hat das Ergebnis etwaige Auswirkungen auf die Weiterführung der Beratung? Was bedeutet das Ergebnis für den Supervisanden? (vgl. ebd.)

Wie bereits erwähnt, weist die Supervision innerhalb der Sozialen Arbeit eine lange Tradition auf. Da in anderen Wissenschaften eine ebenso große Nachfrage an einer Supervision besteht, verwenden zahlreiche Anbieter nicht den gleichen Namen. Stattdessen wird in den Wirtschaftswissenschaften die Bezeichnung des Coachings angewendet. Personen, die ein Coaching durchführen, erhoffen sich eine Steigerung ihrer vorhandenen Stärken. Mittlerweile nimmt der Begriff des Coachings eine positivere Bedeutung ein als der Begriff der Supervision. Mit der Supervision wird häufig die Beseitigung von Fehlern in Verbindung gebracht. (vgl. ebd.)

Generell kann eine Supervision als die Möglichkeit für Lern- und Qualifizierungsprogramme betrachtet werden. Es geht hierbei aber nicht um ein Beschönigen oder Trösten, sondern vielmehr um ein Erkennen, Begreifen und um Verstehen. Supervision ist ein Entwicklungsprozess, der nicht innerhalb einer einzelnen Sitzung erfolgt, sondern einen längeren Zeitraum in Anspruch nimmt. (vgl. Schlee, 2008, S. 14)



## 4.1 Supervision

Grundsätzlich erfordern die Aufgaben innerhalb der Kinder- und Jugendhilfe eine vertrauensvolle Beziehung zwischen den Fachkräften und ihren Klienten. Nicht selten stellen diese Beziehungen eine Ersatzbeziehung dar, um fehlende oder destruktive elterliche Bindungen zu kompensieren und aufzufangen. Zwar ist dies nicht die Aufgabe der Fachkräfte, dennoch übernehmen sie durchaus einzelne Funktionen der Eltern. Fachkräfte bringen in diese Beziehung ihre jeweiligen Einstellungen, Werte und Verhaltensmuster mit ein und ermöglichen auf diesem Weg den Kindern und Jugendlichen sich und ihre eigene Lebensgeschichte wahrzunehmen. Im Gegensatz dazu nehmen Kinder und Jugendliche ihre pädagogische Betreuungsperson vor ihrem eigenen Hintergrund wahr und agieren dementsprechend. Aufgrund dieser häufig komplizierten und unbewussten Vorgänge entstehen aufseiten der pädagogischen Fachkräfte durchaus fehlerhafte Einschätzungen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Mitarbeiter ihr eigenes Tun und Handeln in regelmäßigen Abständen reflektieren und ihre eigenen Gefühle, Sichtweisen und Handlungen hinterfragen. (Hildebrandt, o. J., o. S.)

Eine Supervision bietet dem Mitarbeiter hierbei eine notwendige Unterstützung an. Mithilfe der Supervision erhalten die Mitarbeiter einen tiefergehenden Zugang zu den Problemen der Kinder und Jugendlichen und können sich in die einzelnen Lebensgeschichten besser einfühlen. (vgl. ebd.)

Unter Rekurs auf Jürgen Krauß kann Supervision dabei folgendermaßen definiert werden:

*„Supervision ist ein regelgeleitetes Verfahren der Reflexion laufender Arbeitsprozesse und dient dem Entwurf von Handlungsalternativen in sozialen Berufen. Sie wird von sozialberuflich tätigen Basisprofessionellen zur Reflexion ihrer Arbeit in Anspruch genommen, in ihrer Eigenschaft als Teilnehmerinnen an einer Supervision werden sie als Supervisandinnen bezeichnet. Die Supervisorin leitet die Supervision. Sie ist eine Fachfrau für Soziale Arbeit und Supervision, die nicht in die Arbeitsprobleme der Supervisandinnen involviert ist.“ (Krauß 2013, S. 603)*

Mithilfe einer Team- oder Gruppensupervision können die Fachkräfte ihre beruflichen Erlebnisse reflektieren und sich zugleich den kollegialen Rückhalt der Kollegen sichern. Ebenso ermöglicht eine Team- bzw. Gruppensupervision sich

kritisch mit dem beruflichen Handeln auseinanderzusetzen. Eine Supervision vermittelt den Mitarbeitern die Möglichkeit, ihre Tätigkeit innerhalb sprachlicher und kultureller Unterschiede für Erziehungsprozesse besser einzuschätzen und zu bewerten. Da die Kinder- und Jugendhilfe ein Feld darstellt, das ständigen Veränderungen unterworfen ist, können Mitarbeiter mithilfe einer Supervision ihre berufliche Rolle besser ausfüllen, professionell agieren und zugleich ihre eigene Persönlichkeit stärken. (vgl. Hildebrandt, o. J., o. S.)

Des Weiteren unterstützt eine Supervision die Mitarbeiter darin, in beruflichen Konflikten eine adäquate Lösung zu finden. Vor allem Führungskräfte innerhalb der Kinder- und Jugendhilfe können in Einzelsupervisionen ihre Fragen, Belastungen und Konflikte aussprechen und mit Personen thematisieren, die ähnliches erlebt haben. Leitende Mitarbeiter erhalten die Möglichkeit als Leitungsperson verstanden zu werden. Eine Einzelsupervision stellt eine geschützte Beratungssituation dar, in der leitende Mitarbeiter sich ebenso Konfrontationen stellen müssen, um ein Verständnis für das Verhalten ihrer Kollegen und Klienten zu entwickeln. (vgl. ebd.)

## **4.2 Kollegiale Beratung**

Die kollegiale Beratung ist eng mit der Entstehung des Konzepts der Supervision verbunden, wobei deren Wurzeln und ihre ersten Ausbildungsgänge gegen Ende der 1960er Jahre zu verorten sind. Erste Ansätze differenter kollegialer Beratungsformen fanden sich dann schließlich gegen Ende der 1970er Jahre. (vgl. Linderkamp 2011, S. 39)

Rita Linderkamp merkt in ihrer Arbeit zu kollegialen Berufsformen an, dass die Konzepte im Allgemeinen in der Praxis entwickelt wurden und dann sukzessive, teils jedoch auch mit einer längeren Verzögerung sowohl konzeptualisiert als auch veröffentlicht wurden. (vgl. ebd.)

Die Wissenschaftlerin konstatiert diesbezüglich folgendermaßen:

*„Kollegiale Beratungsformen haben sich im Kontext der Fortbildungssupervision (als einer eigenständigen Linie gegenüber der Ausbildungs-Supervision) entwickelt. Dabei spielen Sozialarbeit, Organisationsentwicklung (OE), Institutionenentwicklung und Balintarbeit eine wesentliche Rolle.“*

Darüber hinaus erläutert Linderkamp unter Rekurs auf Pühl, dass sie zur Entwicklung der Supervision wesentliche Impulse gegeben hätten und auf diese Weise auch die kollegialen Beratungsformen beeinflusst hätten. (vgl. Linderkamp 2011, S. 39f. sowie Pühl 1990, S. 122)

Unter Rekurs auf Kim-Oliver Tietze können der Terminus und damit das Konzept der kollegialen Beratung folgendermaßen definiert werden:

*„Kollegiale Beratung beschreibt ein Format personenorientierter Beratung, bei dem im Gruppenmodus wechselseitig berufsbezogene Fälle der Teilnehmenden systematisch und ergebnisorientiert reflektiert werden.“ (Tietze 2010, S. 24)*

Mit anderen Worten: Bei der kollegialen Beratung handelt es sich um „ein strukturiertes Beratungsgespräch in einer Gruppe, in dem ein Teilnehmer von den übrigen Teilnehmern nach einem feststehenden Ablauf mit verteilten Rollen beraten wird mit dem Ziel, Lösungen für eine konkrete berufliche Schlüsselfrage zu entwickeln“. (Tietze 2003, S. 11)

Dabei weist Tietze darauf hin, dass diese Definition mit den meisten existierenden und als einschlägig zu bezeichnenden Definitionen des Konzepts kollegiale Beratung, und zwar sowohl in der deutsch- als auch der englischsprachigen Literatur, korrespondiert. (vgl. Tietze 2010, S. 24)

Es wurde weiter oben bereits darauf hingewiesen, dass die „Praxis der Sozialen Arbeit zunehmend mit komplexer werdenden Aufgaben, strukturellen Unsicherheiten, stark belastenden Situationen und Problemlagen konfrontiert“ (), diesen muss angemessen und damit professionell begegnet werden. Diesbezüglich kommt der Reflexion der eigenen beruflichen Tätigkeit, d. h. also des eigenen beruflichen Handels, eine enorme Bedeutung zu. Ergo ist es notwendig, dass professionelle Techniken zur Reflexion Anwendung finden. Neben der im vorangegangenen Kapitel bereits thematisierten Supervision ist diesbezüglich auch die kollegiale Beratung von hoher Relevanz. (vgl. Neubert 2010, S. 186)

# Empirischer Teil: Datenerhebung, Untersuchungsdesign, Ergebnisse & Diskussion

## 5 Die qualitative Datenerhebung

Im Laufe der Zeit konnten sich in der qualitativen Sozialforschung unterschiedliche Verfahren zur Erhebung und Auswertung etablieren. Neben Einzelfallanalysen und qualitativen Beobachtungsmethoden gehören zu diesen auch Interviews. Dabei ist die Entwicklung der differenten Methoden der qualitativen Datenerhebung auch in differenten Fachdisziplinen, unterschiedlichen zeitlichen Kontexten und auf der Grundlage verschiedenen Zielsetzungen erfolgt. Hieraus ergibt sich, dass in Bezug auf die Methoden der qualitativen Datenerhebung und zwar auch wenn sie gemeinsame Aspekte aufweisen, nicht von einer homogenen Gruppe gesprochen werden kann. (vgl. Scheibler o. J., o. S.)

Vergleicht man nun die Methoden der qualitativen Datenerhebung mit denjenigen der quantitativen Datenerhebung, wird schnell deutlich, dass erstere durch eine deutlich offenere Zugangsweise zum Gegenstand der Forschung charakterisiert sind. Hinzu kommt, dass die qualitativen Datenerhebungsmethoden im Rahmen des Forschungsprozesses angepasst werden können. (vgl. Scheibler o. J., o. S.)

Petra Scheibler konstatiert in Bezug auf qualitative Forschung und Datenerhebung zudem wie folgt:

*„Die Ursache liegt in der Auseinandersetzung mit dem Forschungsgegenstand, dem sich der Forscher bzw. die Forscherin absichtsvoll mit großer Offenheit nähern möchte. Durch diese Offenheit und Flexibilität im Forschungsprozess soll der Entdeckung neuer, bislang unbekannter Phänomene oder Sachverhalte Raum geschenkt werden. Dies gilt gleichermaßen für den Einzelfall wie auch für die Erforschung von Gruppenphänomenen.“ (Scheibler o. J., o. S.)*

Dabei zielt die qualitative Forschung, natürlich nur, insofern dies möglich ist, darauf ab, die jeweilige Zielgruppe selbst zu Wort kommen zu lassen. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass die subjektive Sichtweise der jeweiligen Person oder Personengruppe erfasst wird.

Diese Herangehensweise basiert auf der Prämisse, dass es sich bei der Person oder Personengruppe, die im Fokus des Forschungsprozesses steht, um ein bzw. mehrere selbstreflexive Subjekte handelt, welche nicht nur als Experten/Expertinnen ihrer selbst agieren, sondern darüber hinaus auch als solche verstanden und wahrgenommen werden sollten. (Scheibler o. J., o. S.)

Da im Rahmen der vorliegenden Untersuchung Experteninterviews durchgeführt werden, rücken im Folgenden das Leitfadeninterview sowie dessen Erstellung und Durchführung in den Mittelpunkt der Betrachtung.

## **5.1 Das leitfadengestützte Interview**

Um die Ausgangsfrage beantworten zu können werden Experteninterviews geführt. Bei den halbstandardisierten Interviews, zu denen auch das Leitfadeninterview gezählt wird, handelt es sich um eine Mischform aus offenem und standardisiertem Interview. Das halbstandardisierte Interview basiert auf einem Fragekatalog oder bedient sich eines Gesprächsleitfadens. (vgl. Giereth 2011, S. 9)

Entsprechend bezeichnet der Terminus *Leitfadeninterview* bzw. *leitfadengestütztes Interview* eine halbstrukturierte mündliche Befragung, der ein Leitfaden zugrunde liegt. Dieser Leitfaden wird auf Grundlage einer vorangegangenen Analyse erstellt und von der interviewenden Person während der Befragung als eine Art Check- oder Kontrollliste verwendet. Des Weiteren hat der Leitfaden die Funktion eines Hilfsmittels für die Erhebung von Daten, wenn es um komplexe Themen geht. Charakteristisch für leitfadengestützte Interviews ist, dass die exakte Reihenfolge der Fragen ebenso wie die exakte Formulierung derselben freigestellt sind. (vgl. Giereth 2011, S. 9)

Aus diesem Grund werden im Zuge von Leitfadeninterviews vorrangig nicht-standardisierte, offene Frage eingesetzt. Auf diese Weise werden einerseits das Thema des Interviews eingegrenzt und andererseits bestimmte Themenbereiche vorgegeben sowie ein ad-hoc-Nachfragen ermöglicht. (vgl. Mayer 2008, S. 37)

Leitfadeninterviews weisen diverse Vorteile auf. Ein Vorteil ist, dass die subjektiven Sichtweisen der Interviewten mit einbezogen werden können. Hinzu kommt, dass die Orientierung am Interviewleitfaden sowie die Strukturierung der Interviewinhalte zu einer relativ guten Vergleichbarkeit mehrerer Befragungen führen. (vgl. Giereth 2011, S. 10)

Nachteilig erweisen sich in Bezug auf leitfadengestützte Interviews jedoch der Zeit- und der Kostenfaktor, denn um möglichst viele Sichtweisen zu erfassen, müssen zahlreiche Interviews geführt werden. Hinzu kommt, dass durch spezifische Fragetechniken und gezieltes Nachfragen die Gefahr der Beeinflussung des Interviewten besteht. (vgl. Giereth 2011, S. 9)

Der Fragenkatalog wird so konzipiert, dass sich die erhobenen Daten in einem Raster gegenübergestellt werden können. Durch die Option, ad-hoc-Fragen zu stellen und der Tatsache, dass die Befragten sich relativ frei äußern können, ist es möglich, dass deren subjektive Auffassungen und Meinungen in die Arbeit mit einfließen (vgl. Bortz & Döring 1995, S. 289).

## **5.2 Erstellung und Durchführung von Leitfadeninterviews**

Im vorliegenden Unterkapitel werden die Erstellung, Durchführung sowie die Nachbereitung eines leitfadengestützten Interviews genauer erläutert.

### **5.2.1 Die Vorbereitungsphase**

Grundsätzlich untergliedert sich die Vorbereitungsphase in einen organisatorischen sowie einen inhaltlichen Teil. Während der organisatorische Teil durch Aspekte wie beispielsweise Zeit und Ort der Durchführung des leitfadengestützten Interviews, die Auswahl der jeweiligen Interviewpartner und dem Zweck der Untersuchung gekennzeichnet ist, stehen im inhaltlichen Teil Aspekte wie die Interviewziele, Fragen, die durch das bzw. die Interviews geklärt werden sollen oder was der Forscher durch die Interviews in Erfahrung bringen möchte, im Mittelpunkt der Betrachtung. Relevant sind zudem die folgenden Aspekte: Wie lautet die zentrale Forschungsfrage und wie kann eine Zerlegung derselben in adäquate Einzelfragen erfolgen? Auf welche Art und Weise sollten die Interviewfragen formuliert sein, damit der jeweilige Interviewpartner die Möglichkeit

hat, seine individuellen Standpunkte zu erläutern und zu begründen? Diesbezüglich sollte sich die interviewende Person im Vorfeld auch darüber Gedanken machen, wie sie gezielt nachfragen kann, welche Strategien diesbezüglich existieren und angewendet werden können (vgl. Giereth 2011, S. 11).

Soll ein leitfadengestütztes Interview geführt werden, ist es unerlässlich einen adäquaten Leitfaden zu erstellen. Welche Schritte es hierbei zu beachten gilt, wird anhand der folgenden Abbildung veranschaulicht:

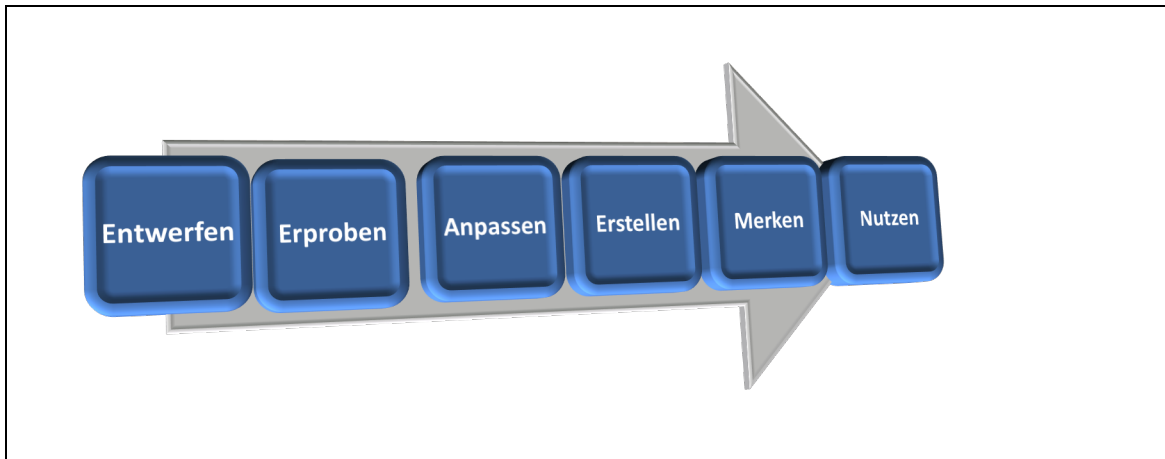


Abbildung 8: Arbeitsschritte zur Erstellung eines Interviewleitfadens

Quelle: eigene Darstellung, vgl. Giereth, 2010, S. 11

Wird der Leitfaden entworfen, sollte darauf geachtet werden, die Fragen so zu konzipieren, dass sie einerseits dem Interviewten möglichst viel Raum für ihre Beantwortung und die Darstellung der eigenen Sichtweise bieten und andererseits dem Forschungsziel bzw. Forschungszweck dienen. Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, dass die Fragen in sinnvoller Weise aufeinander folgen, dass der Interviewte nicht von zu vielen Fragen „erschlagen“ wird und dass sie zu ihm „passen“. Die Fragen sollten unmissverständlich formuliert sein. Diesbezüglich ist es hilfreich, nach dem Entwerfen des Leitfades zu prüfen, ob die Fragen diesen Anforderungen entsprechen. Diese Prüfung kann im Rahmen eines „Testlaufs“ durchgeführt werden. Sind in dessen Rahmen Mängel zu verzeichnen oder treten Verbesserungspotenziale zutage, ist es sinnvoll, den Leitfaden abermals anzupassen. Im Anschluss daran erfolgt die Erstellung der Endversion des Leitfadens. Der Interviewende sollte sich den Leitfaden einprägen und bei der Durchführung des Interviews verwenden. (Giereth 2010, S. 12)

Cornelia Helfferich empfiehlt das sogenannte SPSS-Prinzip zum Erstellen von Leitfadeninterviews, das wie folgt aufgebaut ist: (vgl. Helfferich 2011, S. 35)

- S**            Sammeln zahlreicher Fragen durch Brainstorming
- P**            Prüfung der Fragen in Bezug auf Tauglichkeit; aussortieren nicht tauglicher Fragen
- S**            Sortieren der verbliebenen Fragen in Themenbereiche
- S**            Subsumierung der Fragen in einem Leitfaden

### **5.2.2 Die Durchführungsphase**

Die Durchführungsphase wird in drei Teile untergliedert, nämlich die Warm-up-Phase, die eigentliche Durchführungsphase und die Abschlussphase.

Die Warm-up-Phase wird durch eine Einstiegsfrage eröffnet, in der das zentrale Problem der Befragung dargestellt wird. Zudem wird der Interviewte während der Warm-up-Phase darüber informiert, warum das Interview stattfindet, welcher Methodik es folgt und unter welchen Rahmenbedingungen es durchgeführt wird. In dieser Phase ist es notwendig, auch auf die vertrauliche Behandlung der Daten hinzuweisen. Außerdem werden in der Warm-up-Phase in der Regel die soziodemografischen Daten des Interviewten aufgenommen. (vgl. Kaune 2010, S. 142)

In der eigentlichen Durchführungsphase werden vom Interviewenden die zur Beantwortung der zugrundeliegenden zentralen Frage notwendigen Einzelfragen gestellt und durch den Interviewten beantwortet. Der Interviewende orientiert sich in der Durchführungsphase an dem zuvor erstellten Leitfaden, so dass die Befragung strukturiert erfolgt. Der Interviewte äußert sich zu den gestellten Fragen frei. (Giereth 2011, S. 13)

Zudem ist anzumerken, dass der Interviewende während der Durchführung des leitfadengestützten Interviews grundsätzlich Interesse an den Aussagen des Interviewten zeigen und dem Befragten zuhören sollte. Auf diese Weise kann er den Interviewten motivieren, damit dieser sich zur zentralen Thematik umfassend äußern kann. Zur Realisierung dieser Strategie dienen gezielte Nachfra-



gen. Hilfreich ist darüber hinaus der Einsatz differenter Fragetechniken. (vgl. Giereth 2010, S. 13)

### **5.2.3 Die Abschlussphase**

Die Abschlussphase eines Leitfadeninterviews dient dazu, die zentrale Thematik zu vertiefen sowie Ergänzungsfragen zu stellen bzw. ergänzende Äußerungen zu tätigen. Im Rahmen der Schlussphase wird der Befragte zudem um ein Feedback gebeten, so dass er erläutern kann, wie er die Befragung empfunden hat. Zudem erhält der Interviewte Auskunft darüber, wo er sich nach Abschluss der Untersuchung und Auswertung der Befragungen über die Ergebnisse informieren kann. (vgl. Giereth 2011, S. 13)

### **5.2.4 Die Nachbereitungsphase**

Nach Beendigung des Interviews gilt es, die erhobenen Daten zu transkribieren. Der Terminus Transkription bezeichnet das schriftliche Aufzeichnen menschlicher Kommunikation. Im Fall eines Leitfadeninterviews werden entsprechend alle Äußerungen, die im Rahmen des Interviews getätigt wurden, schriftlich fixiert. Im Rahmen einer Transkription ist es zudem möglich weitere Aspekte wie zum Beispiel die Sprechgeschwindigkeit, die Intonation sowie die Sprechpausen zu erfassen. (vgl. Kaune 2010, S. 144)

Bis dato existiert allerdings kein allgemeingültiger Transkriptionsstandard. Vielmehr variieren die Transkriptionsregeln unter Rekurs auf die jeweiligen Fragestellungen und Auswertungsmethoden. Allerdings sollten derartige Regeln vorab definiert, dokumentiert und begründet werden. Grundsätzlich werden in einer Transkription lediglich die Daten aufgenommen, die auch auswertungsrelevant sind. (vgl. Kaune 2010, S. 144)

### **5.2.5 Die Auswertung**

Zur Auswertung der transkribierten Daten stehen in der qualitativen Sozialforschung verschiedene Optionen zur Verfügung. Eine Möglichkeit ist die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring, (Voigt & Werner 2014, S. 4), die im Folgenden näher erläutert wird.

## **6 Die qualitative Datenauswertung: Inhaltsanalyse nach Mayring**

Wie oben bereits kurz angesprochen, kann die qualitative Datenauswertung mithilfe differenter Methoden durchgeführt werden. Alle Methoden dienen jedoch dazu, die erhobenen Daten „in irgendeiner Form ‚greifbar‘ und damit auch analysierbar und interpretierbar zu machen. (IMB Augsburg 2017, o.S., Hervorh. im Original)

In der qualitativen Sozialforschung sind gängige Auswertungsmethoden die Dokumentation von Daten, die typologische Analyse, die gegenstandsbezogene Theoriebildung sowie sequenzielle Analysen und die qualitative Inhaltsanalyse. (vgl. IMB Augsburg 2017, o.S.) Letztere wird im Folgenden näher erläutert, da sie zur Auswertung des im Rahmen dieser Untersuchung erhobenen Datenmaterials dient.

Die Anfänge der Qualitativen Inhaltsanalyse gehen bis in die 1920er und 1930er Jahre zurück, in denen in den Vereinigten Staaten von Amerika ein quantitatives Verfahren entwickelt wurde, das zur systematischen Analyse von großen Textmengen diente. Die beiden Politologen Paul Lazarsfeld und Harold Lasswell konzipierten die quantitative Inhaltsanalyse damals vorrangig, um die Kriegspropaganda in den Massenmedien zu analysieren (vgl. Bernreuther, 2012, S. 65). Neben Lazarsfeld und Lasswell gilt auch Bernard Berelson als einer der Begründer der Inhaltsanalyse. Von ihm stammt auch die Definition: „Die Inhaltsanalyse ist eine Untersuchungsmethode zur objektiven, systematischen und quantitativen Beschreibung des manifesten Inhalts von Kommunikation.“ (Bernreuther 2012, S. 65) Schließlich adaptierte Philipp Mayring, Professor für Psychologische Methodenlehre an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, die Technik der quantitativen Inhaltsanalyse und entwickelte selbige weiter. Mayring weist darauf hin, dass die qualitative Inhaltsanalyse eine Sammlung von Verfahren darstellt, die zur systematischen Textanalyse dienen und mit deren Hilfe regelgeleitet Texte in Bezug auf eine bestimmte Fragestellung nachvollziehbar interpretiert und ausgewertet werden können.

## **6.1 Grundkonzepte der Inhaltsanalyse**

Die folgenden Grundkonzepte, d.h. inhaltsanalytischen Vorgehensweisen, gelten als zentral für die Entwicklung der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring: (vgl. Mayring 2000, S. 3)

### ***Einordnung in ein Kommunikationsmodell***

Festlegung des Analyseziels unter der Berücksichtigung folgender Faktoren: Variablen des Textproduzenten inklusive dessen Gefühlen, Einstellungen und Erfahrungen, der individuellen Entstehungssituation des zu analysierenden Materials sowie dessen soziokulturellen Hintergrundes und der Wirkung des Textes. (vgl. Mayring 2000, S. 3)

### ***Regelgeleitetheit***

Zerlegung des vorliegenden Materials in Analyseeinheiten sowie eine schrittweise Bearbeitung, die einem bestimmten inhaltsanalytischen Ablaufmodell folgt. (vgl. Mayring 2000, S. 3)

### ***Kategorien im Zentrum***

Abfassen der jeweiligen Analyseaspekte in Kategorien. Diese Einteilung sollte exakt begründet und im Zuge der Auswertung – wenn notwendig – revidiert werden (Stichwort: Rückkopplungsschleife). (vgl. Mayring 2000, S. 3)

### ***Gütekriterien***

Das Analyseverfahren muss grundsätzlich nachvollziehbar sein und die Analyseergebnisse sollten gemäß dem Triangulationsansatz mit anderen Studien vergleichbar sein, wobei die Integration von Reliabilitätsprüfungen nahegelegt wird. (vgl. Mayring 2000, S. 3)

## **6.2 Arbeitsschritte der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring**

Damit der Forscher einen ersten Überblick über die jeweiligen Einzelfälle sowie die Merkmalsstruktur der vorliegenden Stichprobe erhält, sollte nach Mayring zu Beginn des qualitativ-inhaltsanalytischen Vorgehens die Sichtung des Ge-

samtmaterials erfolgen, und zwar ohne weitere Vorüberlegungen. Schon hier wird klar, dass Mayring ein offenes Vorgehen präferiert, durch das mögliche Kategorisierungen aus dem Material selbst resultieren. Im weiteren Verlauf wird auch deutlicher, dass bezüglich des qualitativen Wesens durchaus Einschränkungen toleriert werden, und zwar vor allem, weil die Analyse auf eine Kategorisierung von Einzelfällen abzielt. Hierdurch werden zum einen auch sehr umfangreiche Mengen an Material handhabbar, zum anderen wird jedoch das individuelle Wesen des jeweiligen Einzelfalls nivelliert, wodurch genau genommen das qualitative Forschungsparadigma durchkreuzt wird. (vgl. Mayring 2003, S. 53)

Wie das konkrete praktische Vorgehen der qualitativen Inhaltsanalyse aussehen sollte, erläutert Mayring anhand eines allgemeinen inhaltsanalytischen Ablaufmodells, das alle Tätigkeiten systematisch aufzeigt und präzise erläutert. Dieses Ablaufmodell gestaltet sich wie folgt: (vgl. Mayring 2003, S. 53ff.)

### ***Festlegung des Materials***

In einem ersten Schritt wird der zu analysierende Materialumfang definiert. Dabei sollte aus dem möglicherweise recht umfangreichen Materialmengen eine repräsentative Teilmenge ausgewählt werden, die es auch unter zeitökonomischen Aspekten ermöglicht eine Inhaltsanalyse durchzuführen. Zugleich sollte darauf fokussiert werden, dass zum Beispiel aus Interviews lediglich die Textpassagen selektiert werden, die für die jeweilige Forschungsfrage relevant sind. (vgl. Mayring 2003, S. 53ff.)

### ***Analyse der Entstehungssituation***

In Bezug auf die Entstehungssituation ist es vor allem von Interesse, wer und aus welchem Grund das vorliegende Material zusammengestellt und analysiert hat. Relevant sind diesbezüglich auch die Motive sowie die Zielrichtung der jeweiligen Forschungsarbeit. Des Weiteren spielen Aspekte wie die konkreten Zusammenhänge, in denen das zu untersuchende Material ermittelt wurde, die sozialen Verhältnisse und die Herkunft der Befragten sowie die Rahmenbedingungen, unter denen das Erhebungsgespräch durchgeführt wurde, eine wichtige Rolle. (vgl. Mayring 2003, S. 53ff.)

### ***Formale Charakterisierung des Materials***

Laut Mayring kommt der formalen Charakterisierung des Materials, d.h., die genaue Bestimmung und Dokumentation der Art des zu analysierenden Materials, eine bedeutsame Rolle zu. Dabei bilden oftmals transkribierte Interviews sowie Gruppendiskussionen die Basis für eine qualitative Inhaltsanalyse. In derartigen Fällen ist es von essenzieller Bedeutung, beispielsweise die Transkriptionsart sowie deren Konventionen näher zu erläutern. Denn nur so können die Eigenarten des vorliegenden Materials in der jeweiligen Inhaltsanalyse auch Berücksichtigung finden. (vgl. Mayring 2003, S. 53ff.)

### ***Festlegung der Analyserichtung***

Bevor der Wissenschaftler seine Arbeit beginnt und eine Analyse durchführt, muss er bestimmen, über welchen Aspekt des vorliegenden Materials er Aussagen machen möchte. Als Beispiele für zu fokussierende Aspekte gelten der emotionale Zustand des Senders und der thematische Gegenstand des vorhandenen Materials ebenso wie die präzise Beurteilung der explizierten Gehalte des gesprochenen respektive geschriebenen Wortes auf den Empfänger. (vgl. Mayring 2003, S. 53ff.)

### ***Theoretische Differenzierung der Fragestellung***

Damit die qualitative Inhaltsanalyse den wissenschaftlichen Standards gerecht wird, plädiert Mayring für eine exakte Ausrichtung an Systematisierungen und Regeln, denn diese sichern ein intersubjektiv nachprüfbares Ergebnis. Weil die interpretatorische Arbeit des Wissenschaftlers aufgrund einer fundierten Einordnung in die wissenschaftliche Debatte und deren Erkenntnisse erfolgt, kann darüber hinaus von einer Ausrichtung an der wissenschaftlichen Theorie der Inhaltsanalyse ausgegangen werden. (vgl. Mayring 2003, S. 53ff.)

### ***Bestimmung der Analysetechnik***

Im Zuge der Analyse muss sich der Wissenschaftler für ein Verfahren beziehungsweise eine Analysetechnik entscheiden. Mayring stellt hierfür drei Techniken zur Wahl: (vgl. Mayring 2003, S. 53ff.)

- (1) die Zusammenfassung,
- (2) die Explikation sowie
- (3) die Strukturierung

### ***Definition der Analyseeinheit***

An dieser Stelle muss der Wissenschaftler die Maßeinheiten des vorliegenden Materials, die er zum Gegenstand der jeweiligen Analyse macht, bestimmen. Während die sogenannte *Kodiereinheit* die kleinste Texteinheit darstellt, die interpretiert wird, stellt die sogenannte *Kontexteinheit* die größte zu analysierende Einheit dar. Zugleich werden durch diese Analyseeinheiten auch diejenigen Elemente bestimmt, die zur Bildung von Kategorien verwendet werden können. (vgl. Mayring 2003, S. 53ff.)

### ***Durchführung der Materialanalyse***

Bezüglich der drei oben genannten Analysetechniken gilt jedoch: Es handelt sich bei der Explikation, Zusammenfassung und Strukturierung keinesfalls um Arbeitsschritte einer Gesamtanalyse, die nacheinander oder aufeinander aufbauend durchgeführt werden sollen. Vielmehr handelt es sich um drei zu differenzierende Analysetechniken, die unter Berücksichtigung des vorliegenden Materials sowie der jeweiligen Forschungsfrage zum Einsatz kommen. (vgl. Mayring 2003, S. 53ff.)

## **6.3 Bestimmung der Analysetechnik**

### **6.3.1 Zusammenfassung**

Die Analysetechnik der Zusammenfassung zielt auf eine Reduktion des vorhandenen Materials ab. Entsprechend zeichnet sich eine erfolgreiche Analyse dadurch aus, dass die wesentlichen Inhalte grundsätzlich erhalten bleiben, jedoch ein überschaubarerer Corpus geschaffen wird, der das vorliegende Material noch immer exakt abbildet. (vgl. Mayring 2003, S. 58)

Hierfür wird in mehreren Arbeitsschritten das vorhandene Material paraphrasiert, dabei systematisch gekürzt und auf essentielle Sinngehalte reduziert (in-

duktive Kategorienbildung). Hierdurch entsteht ein Kategorienraster, in dem eine thematische Gliederung inkludiert ist. Mit Hilfe dieser Gliederung kann der Wissenschaftler Materialeinheiten sortieren und unter bestimmten Kategorien rationell zusammenfassen (Zusammenfassung). Für diese Analysetechnik gilt laut Mayring folgendes Ablaufmodell. (vgl. Mayring 2003, S. 62)

**Z1:** *Paraphrasierung:*

**Z2:** *Generalisierung auf das Abstraktionsniveau*

**Z3:** *Erste Reduktion*

**Z4:** *Zweite Reduktion*

### **6.3.2 Explikation**

Ziel der Analysetechnik der Explikation ist es „zu einzelnen fraglichen Textteilen (Begriffen, Sätzen, etc.) zusätzliches Material heranzutragen, das das Verständnis erweitert, das die Textstelle erläutert, erklärt, ausdeutet.“ (Mayring 2003, S. 58) Entsprechend wird diese Technik vorrangig dafür eingesetzt, diejenigen Materialteile, die für den Wissenschaftler nicht direkt verständlich sind – zum Beispiel bei mehrdeutigen Interviewpassagen – verständlich zu machen. Dabei wird diese Analysetechnik bezüglich der Erläuterungswerkzeuge weiter unterschieden in eine enge und eine weite Explikation. (vgl. Mayring 2003, S. 58)

Das für die explizierende Analysetechnik vorgesehene Ablaufmodell gestaltet sich laut Mayring folgendermaßen: (vgl. Mayring 2003, S. 80)

**E1:** *Lexikalisch-grammatikalische Definition*

**E2:** *Bestimmung des Explikationsmaterials*

**E3:** *Enge Kontextanalyse*

**E4:** *Weite Kontextanalyse*

**E5:** *Explizierende Paraphrase*

**E6:** *Überprüfung der Explikation*

### **6.3.3 Strukturierung**

Das Ziel der strukturierenden Analysetechnik ist es „bestimmte Aspekte aus dem Material herauszufiltern, unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material aufgrund bestimmter Kriterien einzuschätzen.“ (Mayring 2003, S. 58) Dabei bildet das zentrale Moment der Strukturierung die Einordnung der verschiedenen Materialteile in ein Raster, das aus zuvor definierten Kategorien besteht. D.h.: Das vorhandene Material muss lückenlos in seiner gesamten Struktur erfasst werden. Um eine trennscharfe und objektive Zuordnung aller Materialpartikel zu erreichen, plädiert Mayring für folgendes Raster als Vorgehensweise. (vgl. Mayring 2003, S. 83)

**S1:** *Definition der Kategorien*

**S2:** *Ankerbeispiele*

**S3:** *Kodierregeln*

Mayring differenziert im Rahmen der Analysetechnik der Strukturierung des Weiteren zwischen der formalen Strukturierung, der inhaltlichen Strukturierung, der typisierenden Strukturierung sowie der skalierenden Typisierung. (vgl. Mayring 2003, S. 85ff.)

## **7 Auswertung, Ergebnisse & Diskussion**

### **7.1 Methoden und Techniken der Datenerhebung**

Als Grundlage für den empirischen Teil der Arbeit dienen vier leitfadengestützte Experteninterviews. Der Leitfaden für die Interviews wurde durch den Verfasser der vorliegenden Arbeit entwickelt. Im Folgenden werden die vier Interviews als I 1 bis I 4 (I = Interview) bezeichnet.



## **7.2 Untersuchungseinheit, Sample bzw. Untersuchungsteilnehmer**

Untersuchungsteilnehmer waren vier im Bundesland Sachsen tätige Sozialarbeiter differenter Altersgruppen. Drei der vier Befragten sind für den Sozialpädagogischen Betreuungsdienst Delphin in Dresden tätig. Eine der Befragten ist als Schulsozialarbeiterin tätig.

## **7.3 Untersuchungsbedingungen und Untersuchungsdurchführung, Materialien**

Die vier Experteninterviews wurden im Zeitraum zwischen dem 01. November und dem 15. November durch den Verfasser der vorliegenden Arbeit nach vorhergehender telefonischer oder schriftlicher Anfrage zur Interviewbereitschaft mit einer entsprechenden Terminvereinbarung in den Büroräumen der Interviewpartner durchgeführt. Alle Interviews erfolgten in einer offenen und aufgeschlossenen Atmosphäre.

Strukturiert wurden die Interviews mithilfe des zuvor ebenfalls vom Verfasser der vorliegenden Arbeit entwickelten Interviewleitfadens, wobei die Interviews zunächst im Audioformat aufgezeichnet wurden. Obschon es bei der Auswertung der Experteninterviews um eine ausschließlich inhaltliche Analyse ohne Berücksichtigung sprachlicher Komponenten ging, wurden diese vermerkt. Nichtsdestotrotz erfolgte die Transkription der Interviews mittels Transliteration, d.h., die Transkription wurde in ein normales Schriftdeutsch übertragen. (vgl. Bässler 2018, S. 66)

Das formale Ausgangsmaterial für die Auswertung der in den Interviews gewonnenen Daten bestand somit aus insgesamt vier Interviewtransskripten (I1 bis I4). Notizen zu Besonderheiten des Gesprächsverlaufs wurde in den Transkripten nicht gemacht, da sie aufgrund der inhaltlich fokussierten Analyse nicht benötigt wurden.

## 7.4 Eingrenzungen und Limitationen

Eingrenzungen und Limitationen der empirischen Erhebung ergeben sich in den folgenden Dimensionen:

- Grundsätzlich stellen die empirisch erhobenen Daten lediglich eine Momentaufnahme in Bezug auf das Konzept der Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendhilfe dar. Als Kriterium für das Interviewen galt einerseits die Bereitschaft der Interviewpartner zur Durchführung der Befragung und andererseits deren Tätigkeit in der Kinder- und Jugendhilfe.
- Aufgrund der geringen Sample-Größe war keine quantitative Auswertung der gewonnenen Daten sinnvoll und möglich.

Aus den beiden genannten Aspekten ergeben sich hinsichtlich der Verallgemeinerbarkeit und damit der Aussagekraft der empirischen Daten Limitationen. Allerdings gingen aus der Auswertung der Interviews sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede hervor, die für alle vier Interviews Gültigkeit haben. Diese beziehen sich vorrangig auf die Arbeitszeiten, die Strukturen der Institution sowie etwaige Bewältigungsstrategien.

Zudem ergab sich aus der Interviewform, nämlich der Tatsache, dass es sich um Leitfadeninterviews handelte, eine weitere Limitation. So fanden zwar ausschließlich offene Fragen Anwendung, d. h. den Interviewpartnern war es möglich, komplexe und umfassende Aussagen zu machen, allerdings erwiesen sich die Antworten auf zahlreiche Fragen in der Praxis als relativ knapp und stichpunktartig.

Obschon der erarbeitete Interviewleitfaden vor der Durchführung der eigentlichen Interviews nicht in einem Testdurchlauf erprobt wurde, wurde er um Schwachstellen des Fragebogens zu evaluieren und zu beheben vorab mit der Betreuungsperson der vorliegenden Untersuchung diskutiert und im Anschluss überarbeitet.

## **7.5 Auswertungs- und Analyseverfahren**

Die Auswertung der empirischen Daten erfolgte mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring. Dabei handelt es sich, wie bereits oben erläutert, um eine Methode der qualitativen Sozialforschung. (Mayring 2002, S. 14) Im Vordergrund dieser Methode steht der Prozess der Kategorisierung, der es erlaubt, Einzelaussagen übergeordneten Kategorien zuzuordnen. Die Kriterien für die Bildung dieser Kategorien bestehen in Themenrelevanz, Vollständigkeit und Eindeutigkeit, um die Qualität des explorativen Vorgehens zu garantieren. (Mayring 2007, S. 10) Ebenso ist es durch die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring möglich, Subjektivität, mangelnde Wissenschaftlichkeit und ungenügende Validität der Dateninterpretation als Forschungslimitationen auszuschließen. In der vorliegenden Arbeit werden Komponenten einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring mit einer thematischen Analyse (Bässler 2018, S. 88ff.) kombiniert.

Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring kann auf der Grundlage induktiv oder deduktiv entwickelter Kategorien vorgenommen werden. Im ersten Fall erfolgt die Kategorienentwicklung aus dem Material heraus. Bei einem deduktiven Ansatz wird sie theoriegeleitet vorgenommen: Aus der Theorie werden Definitionen, Ankerbeispiele und Kodierregeln abgeleitet. (Ramsenthaler 2013, S. 29 mit Referenz auf Mayring 2000) Der Analyseform der Zusammenfassung entspricht ein weitgehend induktiver Ansatz für die Kategorienbildung. Eine Strukturierung erfolgt in der Regel auf deduktiver Basis.

Induktive Analysen dienen der Theorieentwicklung, bei deduktiven Untersuchungen werden theoriegeleitete Hypothesen durch eine empirische Untersuchung (Beobachtung) überprüft. (Bässler, 2018, S. 74)

### **7.5.1 Definition der Analysetechniken**

Als Analysetechniken für die Auswertung der Interviews im Rahmen dieser Arbeit wird in wesentlichen Teilen die Strukturierung angewendet. Aus der theoretischen Literatur zu dem Konzept von Achtsamkeit respektive den Charakteristika der Klienten-Helfer-Beziehung können theoriegeleitete Kategorien abgelei-

tet werden, die bereits bei der Erstellung des Leitfadens zur Strukturierung der Interviews herangezogen wurden. Für die Auswertung des Materials wurden sie nochmals in theoriegeleitete Unterkategorien unterteilt. Zusätzlich wurde eine induktive Kategorienbildung für Aussagen vorgenommen, die nicht in das Schema der theoriegeleiteten Kategorien und Unterkategorien passten. In diesem Kontext kam ein zusammenfassender Auswertungsansatz zum Tragen.

### **7.5.2 Definition der Analyseeinheiten**

Im Rahmen einer klassischen qualitativen Inhaltsanalyse erfolgt eine durchgängige Kodierung des gesamten Textes, um die Kategorien zu entwickeln oder deduktiv auf die empirischen Daten anzuwenden. Für die Auswertung des Materials für diese Arbeit wurde keine vollständige Kodierung vorgenommen. Jedoch folgt die Festlegung der Auswertungseinheiten den Vorgaben von Mayring (2000):

- Die Kodierungseinheit bezeichnet demnach den kleinsten kategorisierbaren Auswertungsbestandteil fest. Um auch stichpunktartige Aussagen zu erfassen, wird sie hier auf ein Wort festgelegt, was im Rahmen dieser Arbeit aber nur in Ausnahmefällen eine Rolle spielt.
- Die Auswertung und damit auch die Kodierung erfolgt größtenteils – von Stichpunkt-Aussagen einmal abgesehen – auf der Grundlage von Kontexteinheiten anhand der Interview- und Zeilennummern. Bei einer Kontexteinheit handelt es sich hier um eine inhaltlich zusammenhängende Aussage innerhalb der Interviews.
- Auswertungseinheiten sind jeweils die Interviews.

## **7.6 Ergebnisse & Diskussion**

Im Rahmen der vorliegenden Untersuchung ergaben sich die meisten der folgend angeführten und ausgewerteten Kategorien auf deduktivem Weg, d.h., sie basieren auf der Theorie, sind theoriegeleitet. Vice versa werden Kategorien, die sich aus den Interviews selbst ergaben induktiv gewonnen. Im Allgemeinen

sind beide Wege der Kategorienfindung legitim. In der vorliegenden Arbeit handelt es sich um einen Mix beider Wege, wobei die deduktiv gebildeten Kategorien einerseits anhand der Interviews überprüft und versucht bestätigt zu werden und andererseits dazu dienen, induktive Kategorien zu finden. Mit anderen Worten: Die Oberkategorien und teilweise auch deren Subkategorien wurden theoriegeleitet gefunden. Hinzu kommen Sub- bzw. Subsubkategorien, die induktiv gefunden wurden.

## **Strukturen in der Institution**

### **— normaler Arbeitsalltag**

In Bezug auf ihren Arbeitsalltag gaben die Befragten an, dass sie bei dessen Gestaltung recht flexibel seien und es sowohl ihre Aufgabe sei, Kinder und Jugendliche sowie Familien in schwierigen Lebenssituationen zu betreuen als auch Kollegen zu vertreten, entlasten und zu beraten. Sie merken zudem an, dass es einen „normalen“ Arbeitsalltag mit festen Strukturen nicht gäbe.

Die Befragte des Interviews 1 äußert sich diesbezüglich folgendermaßen:

*„[...] um zu schauen, was aktuell läuft, aber ganz wichtig geprägt ist natürlich immer auch das aktuelle Geschehen unserer Familien, die wir begleiten in ihren schwierigen Lebenssituationen z.T. sind die psychisch sehr beeinträchtigt, was natürlich den Alltag (lacht) unserer Kollegen auch sehr beeinflusst und das hat immer Vorrang auch in der Priorität des Alltagsgeschäfts.“ (I 1, Z 47-52)*

Eine andere Interviewte erläutert:

*„[...] also ich hab‘ keinen normalen Alltag (lacht laut). Nee, den hab‘ ich nicht außer, wenn ich mit Behörden zu tun habe oder mit den Vormündern mitm Netzwerk arbeite [...]“ (I 3, Z 41-43)*

Und schließlich weist auch die vierte Befragte darauf hin, dass die Arbeit sehr flexibel ist und „normale“, gemeint sind damit wohl vorrangig fest strukturierte bzw. nach einem festen Schema ablaufende Arbeitstage eher die Ausnahme darstellen:

*„[...] äußerst flexibel. Es ist eine gute Frage. Ähm jeder Tag ist anders ähm ich plane meine Tage selber, als wenn ich so‘ n kleiner Selbstständiger wäre. Ich mach‘ mit meinen Klienten Termine eigenverantwortlich ähm und springe ein, wenn ich‘ n Notruf bekomme oder sowas also man kann definitiv nicht sagen wie ein*

*Tag aussieht, weil jeder Tag einfach völlig anders is‘ sowohl zeitlich als auch inhaltlich ja.“ (I 4, Z 15-20)*

## — **Herausforderungen & Belastungen:**

### ➤ *Krisensituationen*

In Bezug auf die Herausforderungen und Belastungen wird angemerkt, dass diese vor allem dort zu finden sind, wo Krisensituationen bei einzelnen Kindern- und Jugendlichen oder in den jeweiligen Familien der Klienten existieren (vgl. I 1, Z 57-59).

### ➤ *Befindlichkeiten von Pädagogen (v.a. Quereinsteigern)*

Interviewpartnerin 2, d. h., die Schulsozialarbeiterin, weist darauf hin, dass vor allem Pädagogen inklusive von insgesamt etwa einem Drittel Quereinsteiger, das bzw. ihr Tagesgeschäft dominieren. Sie äußert sich bezüglich der Pädagogen dahingehend, dass ihre Aufgabe darin besteht, „aufzupassen“, dass die Pädagogen „ni aufgefressen[...] werden in diesem System Schule“ (I 2, Z 36).

### ➤ *Hilfesuchende Schülerinnen und Schüler*

Die Interviewpartnerin 2 äußert sich zudem folgendermaßen:

*„Klar, also in erster Linie die Schüler, Schülerinnen, die nehmen das sehr gut in Anspruch also es gibt viele Lehrer und Lehrerinnen, also wir ham‘ wirklich n drittel Quereinsteiger und die ham‘ unheimlich viele Bedarfe und Befindlichkeiten und und wollen sich einfach so pädagogischen Rat holen im Umgang (lacht wieder herzlich). Wir machen, also es geht jetzt erst los och die Elterngespräche, die Elternberatungen, die sind natürlich toll, weil ich ja och‘ aus der Branche komme und das liebe.“ (I 2, Z 57-62)*

### ➤ *Abrechnungsprobleme*

Neben den bereits thematisierten Problemen und Herausforderungen der jeweiligen Klienten weisen sowohl die Interviewte 3 als auch die Interviewte 4 darauf hin, dass sich die Abrechnung teilweise als Herausforderung gestaltet. Sie konstatieren folgendermaßen:

*„[...] ja es is halt schon anstrengend oder wenn die Klienten nich kommen und man plant sich die Zeit ein. Es is ja jetzt nicht, dass man was gegen die Klienten hat, es ist dann halt och ne Abrechnungsform näh also ambulante Arbeit is ja dann och nich immer einfach mit der Abrechnung nor.“ (I 3, Z 53- 57)*

*„Ja, also es gibt definitiv een Druck gewisse Dinge äh leisten zu müssen ähm die Abrechnungen so zu schreiben oder so zu formulieren, dass es ´n lohnwertes Arbeiten ist. Das strengt an definitiv, [...]“ (I 4, Z 102.104)*

### — **Unterstützungsangebote für Interviewte und deren Team**

In Bezug auf die Unterstützungsangebote für die Interviewten wird neben der Supervision, und zwar sowohl die Einzel- als auch die Gruppensupervision, und der kollegialen Beratung auch die Weiterbildung genannt. Grundsätzlich kann das folgende Zitat aus Interview 4 für alle Befragten exemplarisch die jeweilige Situation verdeutlichen:

*„Also wir könn‘ jederzeit `ne Supervision machen, jeder in unserm Team kann das, ähm wir können mit unserer Leitung sprechen, Dinge auswerten und uns Anregung holen und ganz besonders wichtig is‘ für mich, dass ich nicht nur mit Leitung sprechen kann, sondern auch mit allen andern Kollegen, die da sind, die im Raum sind ähm, die mir in der Krise zuhören und die dann mir mit Rat und Tat beiseite stehen [...]“ (I 4, Z 34-39)*

Zwei der Befragten geben an, dass auch Weiterbildungen zu den Unterstützungsangeboten zählen und sie dieses Angebot auch gerade nutzen (I 1, 46-47 sowie I 3, 100 -103).

## **Arbeitszeiten**

### — **Veränderungen & Vereinnahmung durch den Arbeitgeber**

In Bezug auf die Veränderungen von Arbeitszeiten respektive die Vereinnahmung der Interviewten durch den Arbeitgeber können die Aussagen der Befragten so gedeutet werden, dass es sich als besonders schwierig gestaltet, wenn „Notfälle“ oder „aufgezwungene“ Termine anstehen. Eine der Befragten erläutert folgendermaßen:

*„Also schwierig wird es dann, wenn ich in Zeitdruck gerate, weil ich meine Termine nicht selber strukturieren kann, also wenn an-*

*dere Institutionen Termine vorgeben und ich in mehreren Fällen merke, die Termine sind nacheinander und ich dann einfach in Zeitdruck von Termin zu Termin gerate einfach weil es n Terminmangel gibt oder n Zeitmangel einfach gibt äh, dass ich Termine nicht einfach n Tag später legen kann, weil der nächste Tag auch schon voll is' und ich dann irgendwann den Termin dazwischen quetschen muss ähm und denke ok das schaff' ich locker und dann tatsächlich doch feststell' ohh ich hätte dann doch etwas mehr Mittagspause einplanen sollen.“ (I 4, Z 125-133)*

In Bezug auf die Entwicklung der Arbeitszeiten bzw. der zeitlichen Belastung in den letzten beiden Jahren merken die Befragten Folgendes an:

*„Also, es hat sich sehr viel zum Positiven verändert, das ich wirklich geregelte Arbeitszeiten habe. Das ich och' niemandem gegenüber irgendwie verantwortlich bin und und und also oder auskunfts- wie heißt das auskunfts- na ja.“ (I 2, 101-103)*

In Bezug auf diesen Punkt sind sich die meisten der Befragten einig. Sie werden von ihrer Tätigkeit mit Freude erfüllt und machen Sie gerne. Lediglich eine Befragte empfindet die Arbeitsverdichtung aufgrund von Ausfällen anderer Kollegen etc. als problematisch, dies jedoch nicht zuletzt, weil sie selbst als Yogalehrerin tätig ist und für diese Tätigkeit nicht genügend ihrer Aussage nach nicht ausreichend Zeit findet. Sie äußert sich insgesamt wie folgt:

*„Ich bin so n bisschen gebranntes Kind von meiner alten Arbeit, da hab' ich teilweise 50 bis 60 Stunden in der Woche im Schichtbetrieb gemacht und das war dann natürlich zehrend und man merkt dann schon, wenn Mitarbeiter krank werden, das ist dann immer so n Signal, also finde ich, ist meine Meinung. [...] Und jetzt mit der neuen Arbeit der Druck is ja wir sind ein Unternehmen. Wir sind ja keine GmbH sicherlich heißt es dann, dass man machen muss. Das is n bisschen nervig, weil momentan wollt' ich eigentlich weniger Stunden machen aufgrund meiner Weiterbildung und meinem Nebenjob, aber (lacht) Kollegin halt krank und dann muss man halt vertreten nor, wenn man die Fälle hat. Und das ist dann halt nervig, weil es wird einen dann aufoktroyiert und in dem Moment kann man wenig sagen, weil man sich dann denkt ok, is ja nich für Dauer und das tut den andern Kollegen auch gut näh, dann muss der nich' alles machen ja.“ (I 3, Z 216-234)*



## Nähe und Distanz

### — **Belastungen & Probleme**

Zu den vordergründigen Problemen und Belastungen der befragten Sozialarbeiterinnen zählen natürlich die Krisensituationen ihrer Klienten (vgl. I 1, Z 57-58).

Hinzu kommen das Vereinbaren, Absagen und Umlegen von Terminen (vgl. I 1, Z 63-65) und damit natürlich auch des eigenen Terminplanes. Ein weiterer relevanter Aspekt und Belastungsfaktor ist Uneinigkeit im Team und daraus resultierende Probleme. Eine Befragte äußert sich diesbezüglich folgendermaßen:

*„Ich finde es belastend, wenn ich ähm auf Widerstände im eigenen Team stoße ähm, die ich nicht nachvollziehen kann, also Widerstände im Sinne von ähm Stress, der resultiert aus Stunden, die eigentlich niedrig sind, die gar nicht geleistet werden, also wenn es für mich es wirklich alles nochmal vorher löschen Stress ist wirklich, wenn es im Team Schwierigkeiten gibt, wenn das Team nicht ausgeglichen ist, das ist der größte Stress, den es für mich gibt. Kein Klient kann so' n Stress hervorrufen wie' n Team was nich' in sich ruht.“ (I 4, Z 150-156)*

Die in Interview 1 befragte Sozialpädagogin erläutert etwaige Teamkonflikte an einem Beispiel. Sie konstatiert:

*„Ja, belastend ist schon manchmal, dass jeder nur seins sehen kann oft und man manchmal hofft, der andere müsste ja wissen, was alles auf einen wirkt, das muss man aber selber kundtun, da hab' ich meinen wunden Punkt. Im Zeitmanagement geht das manchmal unter, dass ich manchmal nicht sage, was so alles ansteht und da muss man sich gut zur Wehr setzen, das gelingt nicht immer und ich hab' dort genau eben diese Problematik manchmal kommt es doch so, dass man eben Zuhause oder am Wochenende nochmal man sich hinsetzen muss, um sich äh Freiraum zu schaffen [...]“ (I 1, Z 206-213)*

Auch die in Interview 2 befragte und als Schulsozialarbeiterin tätige Person sieht Teamkonflikte als großen Belastungsaspekt. Sie erläutert:

*„Na ja, ich hab' jetzt äh een glücklichen Wechsel hinter mir mit meinem Teampartner. Also ich war sehr, also ich (lacht) mein erster war etwas sehr belastend, der hat sich dort wirklich, der hat sich dort sehr verheizen lassen, hat wirklich alles angenommen, also hat wirklich alles angenommen unreflektiert und wir ham' wirklich gesagt nee wir machen das so, wir gehen mit Aufträgen, wir nehm' die jetzt mit ins Team und reden drüber und dann geb' 'mer ne Rückmeldung, könn' mers machen oder könn' mers nich' machen, ich denk' so wird der richtige Weg sein. Aber ich denk'“*

*dadurch hat ich och durch meinen ersten Teampartner, der sich wirklich alles an Land gezogen hatte und dann ni leisten konnte, bin ich wirklich extrem unter Druck geraten, weil im Lehrerzimmer sind wir ein Team und das kommt immer auf uns beide zurück, was man tun und ni tut, was man och vergisst oder sich überschneidet oder was man einfach gar ni leisten kann und die sagen ja wirklich nee, die sind ja wirklich unzuverlässig und das kommt dann auf alle näh.“ (I 2, Z 147-160)*

## **Bewältigungsstrategien**

In Bezug auf die Bewältigungsstrategien, die die Befragten an den Tag legen, ist grundsätzlich zwischen Strategien, die im Arbeitsalltag Anwendung finden und solchen, die in der Freizeit benutzt werden – vorrangig um abzuschalten – zu differenzieren.

Im beruflichen Alltag sind Supervision, kollegiale Beratung, Weiterbildungen sowie ein gutes Maß an Selbstdisziplin, Organisation, Strukturierung und Delegieren gefragt:

*„Ich selbst habe qualitätssichernde Dinge als Möglichkeit, wenn ich an Grenzen stoße, hole ich mir natürlich die nächste dafür passende Profession und hol‘ mir selbst ne Supervision bei möglichen selbstgewählten Supervisoren, die uns dann hier vor Ort supervidieren oder wir aufsuchend hinfahren. Andererseits haben wir natürlich auch die Möglichkeit jede Woche in unserem Team Situationen vorzutragen, also ich kann natürlich auch als Kollege in Teamleitung mein Team nutzen für meine Problematiken. Das muss ich dann vorher anmelden und reinbringen. Oder aber dann im Mutterhaus mit meiner Kollegin, die in ähnlicher Situation ist wie ich, die hat also den gleichen Job wie ich hier in Dresden in Chemnitz. Mit der kann ich mich verabreden, das nutz‘ ich gern oder aber auch unserer Kollegin und Chefin, die äh mit mir sich dann zusammensetzt, um nach Lösungen zu finden [...]“ (I 1, Z 75-87)*

Anders gestaltet sich dies hinsichtlich der Bewältigungsstrategien in der Freizeit Sport, Motorradfahren, Kochen sowie Meditation in Form von Yoga und Autogenem Training. (vgl. I 3, Z 302ff.; I 2, Z 175ff.; I 1, Z 229 ff.; I 4, Z 180ff.)

*„[...] aber um auf sich selbst zu achten, hab‘ ich privat natürlich auch Möglichkeiten, wo ich also Meditation mich gut selbst auskenne, dass ich also auch mir jemanden da holen könnte oder selbst auch privat meditiere, aber da muss ich gut auch achtsam sein, um das zur rechten Zeit zu machen nicht das es dann schon*

*so weit ist, das man zu sehr im Hamsterrad erstickt (lacht).“ (I 1, Z 87-91)*

Für eine Befragte ist das Feiern eine zielführende Strategie zur Bewältigung des Alltagsstresses sowie dessen Kompensation. Sie formuliert dies folgendermaßen:

*„Feiern, um psychisch abzuschalten, um mich körperlich auszu-  
powern.“ (I4, Z 223)*

### — **Achtsamkeit & Meditation**

Gerade die beiden Kategorien Achtsamkeit und Meditation sind für die vorliegende Untersuchung natürlich von Relevanz. Aus diesem Grund werden zunächst die vier Definitionen des Terminus bzw. Konzepts Achtsamkeit, die die vier Befragten angegeben haben, aufgeführt:

Definition der ersten Befragten:

*„Achtsamkeit an sich, das ich mich selber noch so spüre wie äh wie ich das für mich gerne mag und ähm ja, dass man nicht zu streng mit sich auch ist, dass also letztendlich dass was man dann zur nb Entspannung für sich machen will, dass das auch noch zum Stress wird, dass man dafür jeden einen guten Platz gibt und das eben mit 'ner gewissen Disziplin, dass man sich wirklich dann mal wo ausklinkt und ja das ist sicher ein Dauerthema für alle Helfer von Ärzten bis ja alle die im Helferischen unterwegs sind. (I 1, Z 255-261)*

Erläuterungen der zweiten Befragten:

*„Ja, ich wees, da bin ich ja das Antibeispiel, also mich hats ja mal so ordentlich aus n Latschen gekippt. Ich war sehr lange krank gewesen und konnte eigentlich gar nicht mehr und konnte quasi nicht mehr laufen, ich hab' da gar nix mehr mitgekriegt. Ich weiß och gar ni, wie ich da dermaßen reinrutschen konnte, dass es mir so schlimm ging. Ich war sehr lange krank und hab' auf eener Rehakur wirklich viel gelernt für mich (räuspert sich) also ja so wirklich viel für mich gelernt wie man das Leben och schön gestalten kann und näh trotz allem mit den Widrigkeiten ja ich bemüh' mich wirklich um Achtsamkeit also ich bemüh' mich wirklich zu sagen so jetzt heute es geht nicht mehr, jetz' mach' ich einfach ma Schluss oder näh und und gönn' mir was und fahr' nach Hause oder irgendwie also es muss noch guttun [...].“ (I 2, Z 219-229)*

#### Ausführungen der dritten Befragten:

*„Achtsamkeit is' einfach sich och rausnehmen näh aus' m Arbeitsalltag rausnehmen völlig rausnehmen und sich nicht mit den Themen beschäftigen also och den Kopf woanders ham. Bei mir funktioniert's eher durch Bewegung also wenn ich was mit' m Körper mache näh und halt och den Urlaub nutzen, die Freizeit nutzen so für sich und nicht sich mit irgendwas beschäftigen, was nur annähernden Sinne was mit Arbeit zu tun hat, da ist die Weiterbildung eigentlich schon Gift (lacht) näh, das hat ja auch was damit zu tun. Ich muss es in meiner Freizeit machen näh. Is' interessant mega interessant och ma een neuer Input, aber man beschäftigt sich ja trotzdem mit den Fällen, weil mans ja verknüpfen will nor also doch tatsächlich wirklich rausnehmen und sein Ding machen.“ (I 3, Z 324-333)*

#### Ausführungen der vierten Interviewten:

*„Das is' ne schwere Frage. Achtsamkeit, Achtsamkeit heißt, dass man mit seinem Körper ähm umgehen kann, dass man sich wohlfühlt so wie man is' ohne Dinge zu machen, die einem schaden oder zu mindestens, die einem so sehr schaden, dass man richtig negativen Nutzen davonträgt. Also Achtsamkeit heißt für sich zu sorgen ähm positiv zu sorgen. Gewisse Dinge auch ablehnen, was mir schwer fällt ähm ja positiven Selbstwert zu haben.“ (I 4, Z 204-209)*

Vergegenwärtigt man sich an dieser Stelle – wie in Kapitel 2.1.3 bereits ausführlich erläutert – noch einmal, dass ein wichtiger Bestandteil der Wirkung von Achtsamkeit in der Aktivierung von Ressourcen begründet liegt, mit deren Hilfe sich die Teilnehmer dem Hier und Jetzt sowie dem einzelnen Augenblick zuwenden (vgl. Eßwein 2013, S. 9), wird deutlich, dass die Ausführungen der einzelnen Interviewten durchaus auf das Konzept der Achtsamkeit referieren. Zugleich wird jedoch deutlich, dass es den Befragten schwer zu fallen scheint, das Achtsamkeitskonzept mit einer adäquaten Work-Life-Balance deutlich abzugrenzen. Dies vor allem dann, wenn man wie Melanie Stor das Konstrukt der Work-Life-Balance unter Rekurs auf das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend folgendermaßen definiert:

*„Work-Life-Balance [ist] [...] eine Verzahnung von Arbeits- und Privatleben vor dem Hintergrund einer veränderten und sich dynamisch verändernden Arbeits- und Lebenswelt. [...] Work-Life-Balance Maßnahmen verfolgen das Ziel, den individuellen Berufszyklus unter Berücksichtigung von privaten, sozialen, kulturellen und gesundheitlichen Anforderungen zu ermöglichen.“ (Stor 2014, S. 5)*

Dabei kann das Konzept Work-Life-Balance auch als das Herstellen eines Gleichgewichts verstanden werden, das vorrangig außerhalb der Arbeitstätigkeit hergestellt wird und das ein Leben beschreibt, welches nicht ausschließlich durch Arbeit erfüllt wird. (vgl. ebd., S. 6)

Ob die befragten Personen im Rahmen ihrer beruflichen und privaten Bewältigungsstrategien tatsächlich das Konzept der Achtsamkeit anwenden und sich dem Hier und Jetzt zuwenden, um ihre eigenen Ressourcen wiederzuentdecken und ihre ureigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren (vgl. Kap 2.1.3), geht aus ihren Ausführungen allerdings nicht hervor.

Zu bemerken ist darüber hinaus, dass keine der Befragten angab, sich spezifischer Achtsamkeitsübungen zu bedienen um zum Beispiel Arbeitssituationen die emotional negativ besetzt sind umzudeuten, so dass sie letztlich mit positiven Emotionen besetzt werden und anstelle von Leiden im Idealfall sogar Freude bereiten.

Bereits an dieser Stelle kann allerdings darauf hingewiesen werden, dass die Interviewten Achtsamkeit in der Supervision und sich selbst gegenüber zwar implizit als relevant betrachten, begrifflich selbige für die Befragten jedoch kaum eine Rolle spielt. Aus den Interviews geht hervor, dass die Befragten in ihrer praktischen Arbeit andere Begrifflichkeiten und teils auch andere Konzepte verwenden. Es liegt die Vermutung nahe, dass von den Befragten teilweise nicht auf das Achtsamkeitskonzept referiert wird, sondern stattdessen auf eine gute Work-Life-Balance. Teilweise scheint das Konzept der Achtsamkeit von den Interviewten als Konzept der Work-Life-Balance missverstanden respektive missinterpretiert zu werden.

In gewisser Weise kann also angenommen werden, dass die deduktiv und damit theoriegeleitet gebildete Kategorie der Achtsamkeit sich nicht mit den praktischen Anforderungen der befragten Akteure deckt. Sie kann in diesem Fall stattdessen als eine Meta-Kategorie verstanden werden, die obschon zumindest in gewisser Weise von den Befragten angewendet, im vorgestellten Sinne kaum Relevanz hat. Stattdessen scheinen die Befragten sich eine ausgeglichene und gute Work-Life-Balance zu wünschen.

Sinnvoll wäre es entsprechend im Rahmen von Supervisionen, kollegialen Beratungen und Weiterbildungen etc. Sozialarbeitern nicht nur das Konzept der Achtsamkeit näher zu bringen, sondern ihnen auch Achtsamkeitsübungen und konkrete Handlungsanweisungen respektive Handlungsvorschläge an die Hand zu geben, um einerseits sich selbst gegenüber achtsamer zu sein und infolge auch ihren Klienten gegenüber mehr Achtsamkeit an den Tag zu legen.

## 8 Resümee & Ausblick

Im Rahmen der vorliegenden Arbeit ist das Konzept der Achtsamkeit sowie dessen Wirkungen in den Mittelpunkt der Betrachtung gerückt. Dabei lag das Hauptaugenmerk darauf, zu evaluieren, ob den Fachkräften der Sozialen Arbeit, also Personen in helfenden Berufen das Konzept der Achtsamkeit detailliert bekannt ist und ob sie über Strategien verfügen, es auf der einen Seite bei sich selbst und auf der anderen Seite ihren Klienten gegenüber anzuwenden.

Es sollte zudem untersucht werden, ob, und wenn ja, inwiefern eine achtsamkeitsbasierte Haltung einen Einfluss auf die Erhaltung der Gesundheit der Sozialarbeiter hat und ob eine achtsamkeitsbasierte Haltung positiven Einfluss auf therapeutische Hilfskonzepte haben kann. Eingangs wurden entsprechend die folgenden Hypothesen aufgestellt:

- Fachkräften der Sozialen Arbeit ist das Konzept der Achtsamkeit hinlänglich bekannt.
- Entsprechend ist es nicht notwendig, das Konzept der Achtsamkeit im Rahmen von Supervisionen, kollegialen Beratungen oder Weiterbildungen eingehend zu thematisieren.
- Fachkräfte der Sozialen Arbeit sind in der Lage, zwischen dem Konzept der Achtsamkeit und dem Konstrukt der Work-Life-Balance eindeutig zu differenzieren.
- Mitarbeiter der Sozialen Arbeit mit guten Kenntnissen des Achtsamkeitskonzepts fällt es in ihrem beruflichen Alltag leichter Hilfskonzepte erfolgreich umzusetzen.

Im Zuge der qualitativen Auswertung der Interviews nach Mayring wurde in Bezug auf die erste Hypothese deutlich, dass nicht allen Fachkräften der Sozialen Arbeit das Konzept der Achtsamkeit hinlänglich bekannt ist. Deutlich wurde entsprechend auch, dass es aufgrund des eher geringen Wissens zur Achtsamkeit ratsam ist, das Konzept im Zuge von Supervisionen, kollegialen Beratungen, Weiterbildungen oder ähnlichen Veranstaltungen eingehender zu thematisieren. Demnach müssen die ersten zwei Hypothesen nach eingehender Analyse falsi-

fiziert werden. Gleiches gilt ipso facto für die dritte Hypothese, denn die im Rahmen der vorliegenden Untersuchung interviewten Fachkräfte der Sozialen Arbeit sind nicht in der Lage, zwischen dem Konzept der Achtsamkeit und dem Konstrukt der Work-Life-Balance eindeutig zu differenzieren.

Schließlich kann in Bezug auf die vierte Hypothese, nämlich dass es Mitarbeitern der Sozialen Arbeit, die über gute Kenntnisse des Achtsamkeitskonzepts verfügen, leichter fällt, im beruflichen Alltag Hilfskonzepte erfolgreich umzusetzen, festgehalten werden, dass diese weder ver- noch falsifiziert werden kann. Hierfür wären weiterführende Untersuchungen notwendig. Festzuhalten ist diesbezüglich zudem, dass es zur Beantwortung dieser sowie weiterführender Fragen sinnvoll wäre, nicht nur eine qualitative, sondern auch eine quantitative Datenerhebung und damit auch Auswertung durchzuführen. Da ein derartiges Vorhaben den Rahmen einer Masterarbeit jedoch sprengt, wäre ein weiterführendes Forschungsvorhaben – beispielsweise in Form einer Dissertation – diesbezüglich sinnvoll.

Offen bleibt darüber hinaus, ob es tatsächlich Sinn macht, im Rahmen von Supervisionen oder andersartigen weiterführenden Maßnahmen spezifische Achtsamkeitstechniken zu vermitteln, um den Sozialpädagogen und Sozialarbeitern ein Werkzeug an die Hand zu geben, mit dessen Hilfe sie ihre Gesundheit schützen können. Alles in allem ist es jedoch auffällig, dass die befragten Personen keine klare begriffliche und damit natürlich auch inhaltliche Trennung zwischen den Konzepten der Achtsamkeit, der Work-Life-Balance und damit auch dem Konstrukt von Hobbys vornehmen können. Wird auf die Frage nach Achtsamkeit sich selbst gegenüber und der Anwendung entsprechender Strategien vorrangig die Hobbys, wie Sport, Kochen oder Feiern referiert, scheint der Kern der Sache noch vermittlungswürdig.

Fakt ist, dass konkrete Strategien zur Umsetzung des Achtsamkeitskonzept, die den Sozialarbeitern und Sozialpädagogen die Möglichkeit gewähren sich dem Hier und Jetzt zuwenden, um ihre eigenen Ressourcen wiederzuentdecken und ihre ureigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren, künftig aktiver vermittelt werden sollten.



## Literaturverzeichnis

- Anderssen-Reuster, Ulrike (2007): *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik: Haltung und Methode*. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Anderssen-Reuster, Ulrike (2013): *Achtsamkeit: Das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl*. Stuttgart: Trias Verlag.
- Angerer, Peter; Glaser, Jürgen; Gündel, Harald (2014): *Psychische und psychosomatische Gesundheit in der Arbeit: Wissenschaft*. Heidelberg; München; Landsberg; Frechen; Hamburg: Ecomed Medizin.
- Auhagen, Ann Elisabeth (2008): *Soziale Schlüsselkonzepte der therapeutischen Beziehungen*. In: Hermer, M.; Röhrle, B. (2008): *Handbuch der therapeutischen Beziehungen*, Bd.1. Tübingen: dtv-Verlag.
- Bässler, Roland (2018): *Wirtschafts- und Sozialforschung. Modul 4 beim Universitätslehrgang Wirtschafts- und Organisationspsychologie (MA) am Lehrstandort Memmingen (D), 23.-25.März 2018*. Krems/Memmingen: Donau-Universität Krems, Lehrstandort Memmingen.
- Bernreuther, David (2012): *Zwischen Maulkorb und Meinungsfreiheit. Kritische Interviews von Fußballprofis und ihr Medienecho. Eine Inhaltsanalyse*. Berlin: LIT.
- Bortz, Jürgen; Döring, Nicola (1995): *Forschungsmethoden und Evaluation für Sozialwissenschaftler*. Berlin: Springer.
- Böhnisch, Lothar (2002): *Lebensbewältigung. Ein sozialpolitisch inspiriertes Paradigma für die Soziale Arbeit*. In: Werner Thole (Hg.): *Grundriss Soziale Arbeit. Ein einführendes Handbuch*. Opladen: Leske + Budrich. S. 199-214.
- Böhnisch, Lothar (2015): Online verfügbar unter: [https:// www.erlenhof-jugendheim.ch/fileadmin/Erlenhof/dokumente/Publikationen/PPP\\_Fachtagung\\_Referat\\_Boehnisch\\_2015-06-12pb.pdf](https://www.erlenhof-jugendheim.ch/fileadmin/Erlenhof/dokumente/Publikationen/PPP_Fachtagung_Referat_Boehnisch_2015-06-12pb.pdf)  
(Zugriff: 13.11.2018)
- Büttner, Tobias R. (2014): *Achtsamkeit und Gesundheit im Lehrerberuf. Zusammenhänge zwischen der Trait-Achtsamkeit und stressbezogenen Va-*

- riablen. Empirische Pädagogik, 28 (2). Landau: Verlag Empirische Pädagogik.
- Erber, Erika (2011): *Achtsamkeit und Intersein: der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh*. Berlin; Münster; Wien; Zürich; London: Lit Verlag.
- Eßwein, Jan (2013): *Achtsamkeitstraining - Das Basisprogramm: Nach der anerkannten Anti-Stress-Methode MBSR*. Gräfe und Unzer.
- Ernst, Jochen (2008): *Sozialmedizinische und gesundheitliche Auswirkungen besonderer Lebensumstände*. Leipzig: Leipziger Universitätsverlag.
- Fessler, Norbert; Knoll, Michaela (2015): *Achtsamkeits-Training für Kinder: Konzentriert und entspannt in Kita & Grundschule mit fantasievollen Geschichten und Körper-Achtsamkeitsübungen*. Münster: Ökotopia Verlag.
- Fritsche, Günther (2013): *Multimodale Schmerztherapie bei chronischen Kopfschmerzen*. Interdisziplinäre Behandlungskonzepte Essen: Thieme Verlag.
- Geisler, Ursula; Muttenhammer, Jutta (2016): *Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Giereth, Sandra (2011): *Leitfadeninterview und Qualitative Inhaltsanalyse als Instrument der Qualitativen Forschung*. München: Grin.
- Greco, Laurie; Hayes, Steven (2011): *Akzeptanz und Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie*. Weinheim + Basel: Beltz Verlagsguppe.
- Graßhoff, Gunther; Renker, Anna; Schröer, Wolfgang (2018): *Soziale Arbeit: Eine elementare Einführung*. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Gut, Jürgen (2009): *Zur Genese buddhistischer Identität bei westlich sozialisierten Menschen*. Berlin: Univerlag TU Berlin.
- Güntsche, Lilian N. (2017): *Achtsamkeit in digitalen Zeiten: Ein persönlicher Wegweiser für mehr Ruhe in der Beschleunigung*. Wiesbaden: Springer Verlag.

- Harth, Annette (2017): *Die Achtsame Stadt: Partizipation, Perspektivenvielfalt und eigensinnige Handlungsräume als notwendige Bedingungen urbaner Zukunftsfähigkeit*. In: Oehler, Patrick; Käser, Nadine; Drilling, Matthias; Guhl, Jutta; Thomas, Nicola (Hg.): *Emanzipation, Soziale Arbeit und Stadtentwicklung – Eine programmatische und methodische Herausforderung*. Opladen: Budrich UniPress. S. 79-96.
- Helfferich, Cornelia (2011): *Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. Wiesbaden: VS- Verlag.
- Hitzenberger, Julia; Schuett, Susanne (2016): *Mitarbeiterführung in Krippe, Kindergarten & Hort: Angewandte Psychologie für die erfolgreiche Kita-Leitung*. Berlin: Springer-Verlag.
- Harrer, Michael; Weiss, Halko (2015): *Wirkfaktoren der Achtsamkeit – wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern*. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Heinemann, Harald (2014): *Achtsamkeit: Dem Leben gelassen ins Auge schauen*. Bod Verlag.
- Heidenreich, Thomas; Junghanns-Royack, Katrin; Michalak, Johannes (2011): *Psychotherapie*. 16. Jahrgang, Bd. 16, Heft 2, CIP-Medien, München. Online verfügbar unter: <https://cip-medien.com/wp-content/uploads/11.Heidenreich-et-al.pdf/> (Zugriff: 03.10.2018).
- Hildebrandt, Hans-Adolf (o.J.): *Supervision in der Kinder- und Jugendhilfe*. Online verfügbar unter: [http://www.hans-adolf-hildebrandt.de/supervision\\_gesundheitsmanagement/kinder\\_u\\_jugendhilfe/](http://www.hans-adolf-hildebrandt.de/supervision_gesundheitsmanagement/kinder_u_jugendhilfe/) (Zugriff am 25.11.2018).
- Hick, Steven; Bien, Thomas (2010): *Achtsamkeit in der therapeutischen Beziehung*. Freiburg i.Br.: Arbor Verlag.
- Hoos-Leistner, Heike; Balk, Michael (2008): *Gesprächsführung für Physiotherapeuten: Theorie – Techniken – Fallbeispiele*. Stuttgart: Thieme Verlag.
- Ins, Andre von; Waser, Simone (2014): *Achtsamkeit (Mindfulness). Eine professionstheoretische Untersuchung*. Online verfügbar unter: (Zugriff: 20.12.2018).

- Institut für Medien und Bildungstechnologie Augsburg (2017): *Baustein III: Auswertungsmethoden*. Online verfügbar unter: <https://onlinekurslabor.phil.uni-augsburg.de/course/text/3618/3560> (Zugriff: 17.12.2018)
- Jansen, Petra; Seidl, Florian; Richter, Stefanie (2018): *Achtsamkeit im Sport: Theorie und Praxis zu achtsamkeitsbasierten Verfahren*. Berlin: Springer Verlag.
- Kabat-Zinn, Jon (1982): *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results*. Gen Hosp Psychiatry, 4.
- Kabat-Zinn, Jon (2010): *Die MBSR-Yogaübungen: Stressbewältigung durch Achtsamkeit*. Freiburg im Breisgau: Arbor.
- Kabat-Zinn, Jon (2014): *Gesund durch Meditation: Achtsamkeit in der Praxis*. Freiburg im Breisgau: Arbor.
- Kaune, Katharina (2010): *Qualitative Techniken – Leitfadeninterview und Inhaltsanalyse*. In: Axel Kaune (Hg.): *Change Management mit Organisationsentwicklung. Veränderungen erfolgreich durchsetzen. Grundlagen und Praxis der Betriebswirtschaft*. Band 74. Berlin: Erich Schmidt Verlag. S. 134-152.
- Klein, Ursula (2010): *Supervision und Weiterbildung: Instrumente zur Professionalisierung von ErzieherInnen*. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Kraus, Jürgen, E. (2002): *Supervision für Soziale Berufe*. In: Werner Thole (Hg.): *Grundriss Soziale Arbeit. Ein einführendes Handbuch*. Opladen: Leske + Budrich. S. 603-616.
- Lewitzky, Jana (2015): *Das Konzept der Salutogenese als Fundament der Sozialen Beratung im Krankenhaussozialdienst*. Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg.
- Linderkamp, Rita (2011): *Kollegiale Beratungsformen. Genese, Konzepte und Entwicklung*. Bielefeld: Bertelsmann.

- Litau, John; Walther, Andreas; Warth, Annegreth; Wey, Sophia (2016): *Theorie und Forschung zur Lebensbewältigung*. Weinheim, Basel: Beltz Verlagsgruppe.
- Mayer, Horst O. (2008): *Interview und schriftliche Befragung: Entwicklung, Durchführung und Auswertung*. München: Oldenbourg.
- Mayring, Philip (2000). *Qualitative Inhaltsanalyse*. In Forum Sozialforschung 1, Artikel 20.
- Mayring, Philip (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken*. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.
- Mayring, Philip (2003): *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.
- Mayring, Philip (2007). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. 9. Auflage. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.
- Mayring, Philip (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.
- Meibert, Petra (2014): *Der Weg aus dem Grübelkarussell: Achtsamkeitstraining bei Depression, Ängsten und negativen Selbstgesprächen. Das MBCT-Buch*. München: Kösel-Verlag.
- Michalak, Johannes; Heidenreich, Thomas; Williams, Mark G. (2012): *Achtsamkeit*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Neubert, Daniela (2010): *Kollegiale Beratung: gemeinsames Verstehen in einer Unterstützungskultur*. In: Maria-Anna Bäuml-Roßnagl et al. (Hg.): *Bildungskultur und Soziale Arbeit. Vom stellvertretenden Verstehen zum gelingenden Handeln*. München: Herbert Utz Verlag.
- Ott, Ulrich (2010): *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*. München: Barth Verlag.
- Pädagogische Hochschule Luzern (Hg.) (2017): *Evaluation DAS-Training für Studierende. Dialog und Achtsamkeit in der Schule. Ein achtsamkeitsbasiertes Training zur Förderung der Sozioemotionalen Kompetenz von (angehenden) Lehrpersonen*. Online verfügbar unter: [https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:72a8312d-c4a5-4b71-bfe3-c882dfd72cd6/2015-19\\_Vogel\\_Schlussbericht.pdf](https://www.psychologie.uzh.ch/dam/jcr:72a8312d-c4a5-4b71-bfe3-c882dfd72cd6/2015-19_Vogel_Schlussbericht.pdf) (Zugriff: 25.11.2018).

- Pfühl, Harald (1990): *Fortbildungs-Supervision. Einleitung*. In: Harald Pfühl (Hg.): *Handbuch der Supervision*. Berlin: Edition Marhold im Wissenschaftsverlag Spiess.
- Plagemann, Günter (2014): *Reset: Von der Kraft, die in uns steckt*. München: Books on Demand.
- Pülschen, Simone (2016): *Akzeptanz und Commitment in der inklusiven Lehrerbildung. Lehrerprofessionalisierung über Persönlichkeitsbildung*. Wiesbaden: Springer.
- Ramsenthaler, Christina. (2013). *Was ist „Qualitative Inhaltsanalyse“?* In: Martin Schnell; Christian Schulz; Harald Kolbe; Christine Dunger: *Der Patient am Lebensende. Eine Qualitative Inhaltsanalyse* (S. 23-42). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Regel, Gerhard; Ahrens, Sonja (2017): *Offene Arbeit in der Kita: Pädagogische Ansätze auf einen Blick*. Freiburg i. Br.: Herder Verlag.
- Rolfe, Mirjam (2018): *Positive Psychologie und organisationale Resilienz. Stürmische Zeiten besser meistern*. Berlin: Springer Verlag.
- Roeser, Rob (2009). *Die wissenschaftliche Erforschung der Meditation*. Online verfügbar unter: <https://www.tibet.de/fileadmin/pdf/tibu/2009/tibu090-2009-23-rr-meditation.pdf/> (Zugriff: 30.09.2018).
- Rosa, Hartmut (2013): *Beschleunigung und Entfremdung*. Berlin: Suhrkamp.
- Rudolf, Gerd; Henningsen, Peter (2007): *Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik: Ein einführendes Lehrbuch auf psychodynamischer Grundlage*. Stuttgart: Thieme Verlag.
- Rössler, Wulf (2005): *Die therapeutische Beziehung*. Berlin: Springer Verlag.
- Saltzman, Amy; Goldin, Philippe (2011): *Akzeptanz und Achtsamkeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie*. Online verfügbar unter: [http://www.beltz.de/fileadmin/beltz/downloads/Achtsamkeitsbasierte\\_Stressreduktion.pdf/](http://www.beltz.de/fileadmin/beltz/downloads/Achtsamkeitsbasierte_Stressreduktion.pdf/) (Zugriff: 18.10.2018).

- Scheibler, Petra (o.J.): *Qualitative versus quantitative Forschung*. Online verfügbar unter: <https://studi-lektor.de/tipps/qualitative-forschung/qualitative-quantitative-forschung.html#qualitative> (Zugriff: 18.12.2018)
- Schlee, Jörg (2008): *Kollegiale Beratung und Supervision für pädagogische Berufe: Hilfe zur Selbsthilfe; ein Arbeitsbuch*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Statista (Hg.) (2010): *Religionen*. Online verfügbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/256874/umfrage/anteil-der-anhaenger-ausgewaehlter-religionen-an-der-bevoelkerung-weltweit/> (Zugriff: 01.10.2018)
- Stone, Sandra (2004): *Creating the Multiage Classroom*: Good Year Books.
- Stor, Melanie (2014): *Work-Life-Balance Maßnahmen und Kosten-Nutzen Messung für Unternehmen. Die Vereinbarkeit von Privat- und Berufsleben insbesondere bei weiblichen Führungskräften*. Hamburg: Diplomica.
- Stövesand, Sabine; Röh, Dieter (2015): *Konflikte – theoretische und praktische Herausforderungen für die Soziale Arbeit*. Opladen, Berlin und Toronto: Verlag Barbara Budrich.
- Tichy, Harald Erik (2018): *Die Kunst präsent zu sein: Carl Rogers und das frühbuddhistische Verständnis von Meditation*. Münster, New York: Waxmann Verlag.
- Tietze, Kim-Oliver (2003): *Kollegiale Beratung: Problemlösungen gemeinsam entwickeln*. Reinbek: Rowohlt.
- Tietze, Kim-Oliver (2010): *Wirkprozesse und personenbezogene Wirkungen von kollegialer Beratung. Theoretische Entwürfe und empirische Forschung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Thole, Werner (2002): *Grundriss Soziale Arbeit: Ein einführendes Handbuch*. Opladen: Leske + Budrich.
- Voigt, Stefanie; Werner, Melanie (2014): *Forschen mit Leitfadeninterviews und qualitativer Inhaltsanalyse*. Online verfügbar unter: [https://www.th-koeln.de/mam/bilder/hochschule/fakultaeten/f01/skript\\_interviewsqualinhaltanalyse-fertig-05-08-2014.pdf](https://www.th-koeln.de/mam/bilder/hochschule/fakultaeten/f01/skript_interviewsqualinhaltanalyse-fertig-05-08-2014.pdf) (Zugriff am 18.12.2018)

- Waldman, D. Steven (2011): *Pain Management E-Book*. Elsevier Health Sciences. Philadelphia: Saunders.
- Williams, Mark; Kabat-Zinn, Jon (2013): *Achtsamkeit. Ihre Wurzeln, ihre Früchte*. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag.
- Zarbock, Gerhard; Amman, Axel; Ringer, Silka (2012): *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater*. Weinheim & Basel: Beltz Verlagsgruppe.
- Statista (Hg.) (2010): *Religionen*. Online verfügbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/256874/umfrage/anteil-der-anhaenger-ausgewaehlter-religionen-an-der-bevoelkerung-weltweit/> (Zugriff: 01.10.2018)
- University of California (Hg.) (2014): *Mindful Health & Safety*. Online verfügbar unter: <http://sites.uci.edu/mindfulhs/relevant-research/> (Zugriff: 29.09.2018).



## Anhang

### Interviewleitfaden: „Achtsamkeit der HelferInnen in der Kinder- und Jugendhilfe“

Leitfrage (Erzählaufforderung)	Check/Memo	Aufrechterhaltungs- und Steuerungsfragen
Themenbereiche	Konkrete Frage	Fragetyp
<i>Vorstellung der eigenen Person</i>	Würden Sie sich bitte kurz vorstellen? (Berufsmotivation, Berufserfahrung etc.)	
<i>Beziehungen zu KlientInnen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Menschen nehmen Kinder- und Jugendhilfe in Anspruch?</li> <li>• Wie gelingt es Ihnen ein gutes, vertrauensvolles Arbeitsverhältnis zu ihren KlientInnen aufzubauen?</li> <li>• Wie schaffen Sie es sich abzugrenzen?</li> </ul>	
<i>Strukturen in der Institution</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie sieht ihr normaler Arbeitsalltag aus? Wie läuft der ab?</li> <li>• Welche Herausforderungen/Belastungen sehen Sie für sich in diesem Arbeitsfeld?</li> <li>• Welche Unterstützungsangebote können Sie und ihr Team in Anspruch nehmen?</li> </ul>	
<i>Arbeitszeiten</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Sie auf die Arbeit in den letzten zwei bis drei Jahren blicken, was hat sich da verändert?</li> <li>• Werden Sie mehr vereinnahmt vom Arbeitgeber?</li> </ul>	

<i>Nähe und Distanz</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was sind das für Situationen in denen es schwer fällt?</li> <li>• Was erleichtert es Ihnen damit zurecht zu kommen?</li> <li>• Was empfinden Sie als belastend?</li> </ul>	
<i>Bewältigungsstrategien</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie schaffen Sie es das zu bewältigen?</li> <li>• Welche Strategien besitzen Sie, um nach der Arbeit abzuschalten?</li> <li>• Was bedeutet für Sie Achtsamkeit und Meditation?</li> <li>• Was tun Sie für sich und ihre eigene Gesundheit?</li> </ul>	
<i>Platz für eigene Ideen/Gedanken/Anregungen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haben wir etwas vergessen, was Ihnen noch am Herzen liegt?</li> </ul>	
<i>Bedanken</i>		

## Datenschutzerklärung

Jeder der Interviewteilnehmer hat eine Einwilligungserklärung zur Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Interviewdaten erhalten.

Ich bin über das Vorgehen bei der Verschriftlichung, Datenspeicherung und Auswertung des von mir gegebenen Interviews persönlich informiert worden. Ich bin damit einverstanden, dass Sequenzen, die aus dem Zusammenhang genommen werden und damit nicht mit meiner Person in Verbindung gebracht werden können, als Material für wissenschaftliche Zwecke und die Weiterentwicklung der Forschung sowie für die Entwicklung der Methode „kollaborativ online interpretieren“ auch online und damit frei zugänglich (CC-BY-SA Lizenz) genutzt werden können.

Mir ist bewusst, dass die Teilnahme an diesem Interview freiwillig ist und ich zu jeder Zeit die Möglichkeit habe, das Interview abubrechen und mein Einverständnis in eine Aufzeichnung und Transkription des Interviews zurückziehen, ohne dass mir dadurch irgendwelche Nachteile entstehen.

Unter diesen Bedingungen erkläre ich mich bereit, das Interview zu geben und bin damit einverstanden, dass es auf Band aufgenommen, abgetippt, anonymisiert, ausgewertet und in Sequenzen veröffentlicht wird.

Vorname/Name (in Druckschrift) .....

Unterschrift ..... Dresden, den .....

Ich bin damit einverstanden, dass das anonymisierte vollständige Transkript meines Interviews zur Archivierung und weiteren wissenschaftlichen Nutzung an eine Archivierungsstelle (z.B. GESIS) übermittelt wird. Dort wird die Vollständigkeit der Anonymisierung der Interviews geprüft und falls erforderlich zusätzliche Maßnahmen zur Anonymisierung vorgenommen.

Ich bin mit damit einverstanden. ... JA ... NEIN

Vorname/Name (in Druckschrift) .....

Unterschrift ..... Dresden, den .....

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Dresden, den 02.01.2019

Katrin Sroka